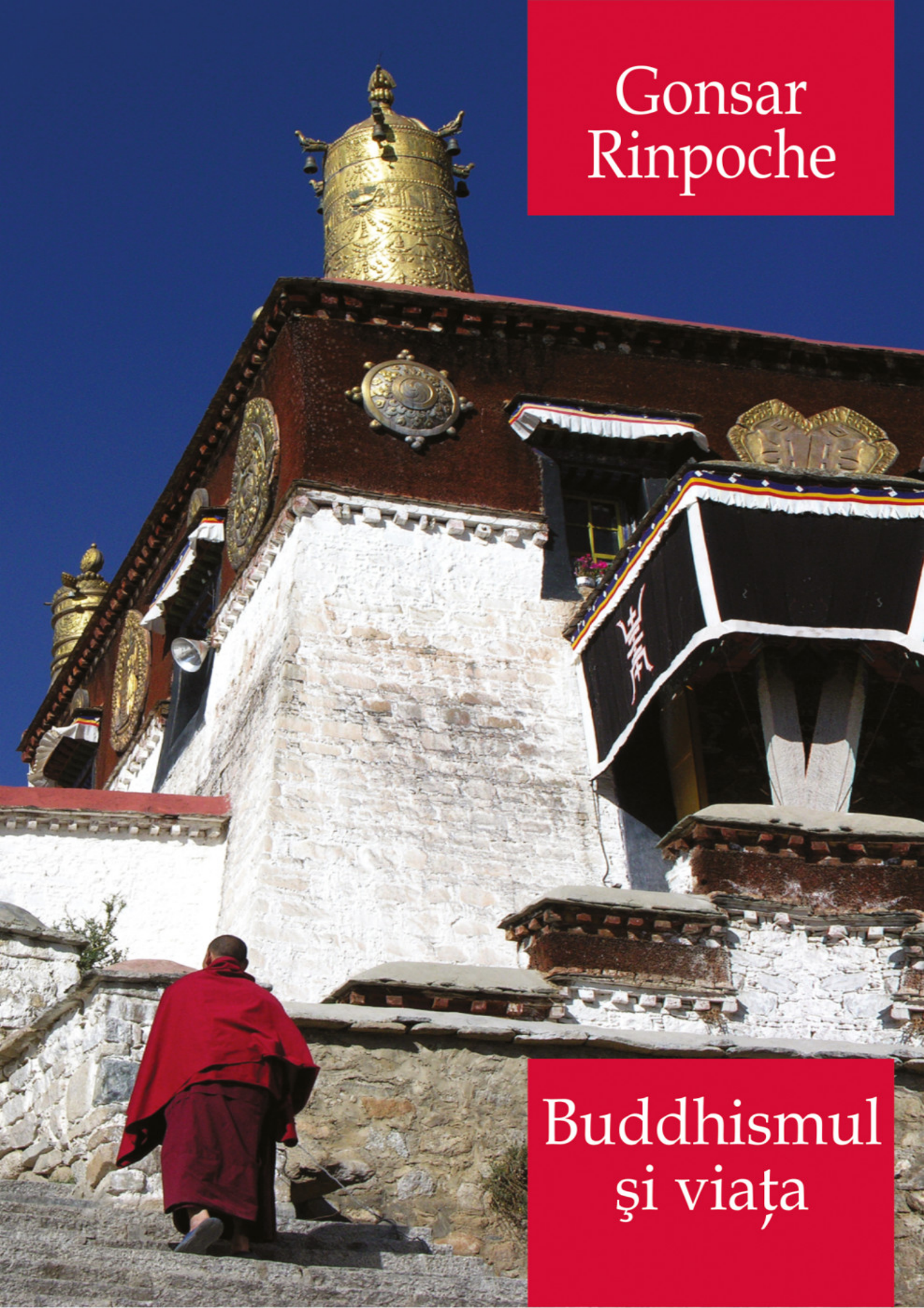


Gonsar Rinpoche

Buddhismul şi viaţa

Gonsar Rinpoche

Buddhismul şi viaţa

Buddhismul • Cele Patru Adevăruri Nobile • Refugiul • Tantra

Introducere:

GESHE RABTEN

Traducere din limba franceză:

MIRCEA COSTIN GLĂVAN

Editura HERALD
2012

Cuvânt înainte
la ediţia în limba română

Cartea care vă este prezentată astăzi cuprinde o colecţie de mai multe conferinţe susţinute de mine asupra unor aspecte fundamentale ale buddhismului. În acest sens doresc să mulţumesc prietenului meu Mircea Costin Glăvan pentru efortul său de a traduce Dharma în limba română.

Învăţăturile Domnului Buddha sunt vaste şi profunde precum oceanul infinit, iar cunoştintele mele nu depăşesc marimea unei picături de apă; prin urmare, nu pot transmite decât puţin. Voi încerca totuşi să vă împărtăşesc ceea ce am primit din partea acestor giuvaieruri care sunt învăţăturile pe care mi le-a dăruit Maestrul meu iluminat, Geshe Rabten Rinpoche.

Doresc în mod sincer ca razele binecuvântărilor Maestrului să pătrundă datorită acestei lucrări în inimile cititorilor deschizându-le lotusul compasiunii.

Gonsar Tulku Rinpoche
Director spiritual al Centrului de Înalte Studii Tibetane
Rabten Choeling, Mont-Pélèrin, Elveţia

Introducere

Buddhismul nu este nici o tradiţie bizară proprie unor ţări străine, nici un mijloc de a fugi de responsabilităţile individuale. Nu este nici un ansamblu de cuvinte goale pe care le găsim prin cărţi şi în librării. Deşi aceste idei sunt foarte răspândite în ziua de azi, ele sunt foarte departe de adevărata semnificaţie a buddhismului. Să încercăm deci să clarificăm această neînţelegere.

Scopurile fundamentale ale buddhismului

Fie că este vorba de oameni sau de animale, toate fiinţele de pe Pământ aspiră fără încetare la aceleaşi ţeluri fundamentale: să trăiască fericite şi să nu sufere. Cu toate acestea, diversele noastre activităţi ne par adesea atât de naturale şi de evidente încât nu suntem conştienţi de adevărata lor finalitate. Deşi încercăm toată viaţa să atingem aceste două scopuri, nu ajungem niciodată să le împlinim. Adevărata fericire durabilă la care aspirăm ne scapă fără încetare şi în locul ei rămâne permanent în noi o adâncă senzaţie de suferinţă. Căutarea fericirii ne face să construim drumuri, şcoli, spitale… ceea ce ne procură, fără îndoială, o uşurare şi satisfacţii temporare, dar acestea nu pot să elimine rădăcinile suferinţei fizice şi mentale. Dimpotrivă, putem observa că pe măsură ce tehnologia se dezvoltă mai mult, mintea noastră e cu atât mai agitată.

Atunci, de ce eforturile noastre gigantice ajung la rezultate opuse scopurilor pe care ni le propunem? Să fie oare pentru că nu sunt făcute în locul potrivit? Această contradicţie n-ar fi tocmai semnul că lucrurile stau astfel?

Cauza suferinţei

În general, ne considerăm responsabili de problemele noastre circumstanţiale asupra cărora încercăm să exercităm o oarecare influenţă şi pe care căutăm să le stăpânim. Bineînţeles, nimeni nu poate nega faptul că anumite situaţii exterioare ne afectează viaţă şi ne fac să suferim. Dacă recunoaştem însă că rădăcina profundă a suferinţelor noastre se află în propria noastră minte şi că situaţiile exterioare nu fac decât să contribuie la acestea, realizăm că modificând doar condiţiile exterioare nu vom putea niciodată să găsim soluţiile satisfăcătoare. Dar ce anume ne face să suferim neîncetat? Nimic altceva decât atitudinea pe care o avem faţă de noi înşine, stima, atenţia pe care le avem faţă de persoana noastră, acordând în acelaşi timp mai puţină valoare celorlalţi. Iată ce se află la originea tuturor conflictelor, războaielor între naţiuni, certurilor în familie, şi chiar a luptelor dintre insecte. Fără acest egoism, nici una dintre aceste probleme nu ar exista. Cel care nu se preocupă decât de el însuşi, este ca un om rănit. Oriunde ar merge, orice ar face, rănile îl dor fără încetare. Tot astfel, câtă vreme mintea ne va fi dominată de egoism, câtă vreme ne vom îngriji de noi înşine mai înainte de orice, nu vom fi niciodată mulţumiţi. Chiar şi în situaţiile cele mai plăcute, dorinţele noastre nesfârşite vor face să ne gândim la altceva, ca astfel adevărata bucurie şi linişte să ne lipsească.

Remediul suferinţei

Or, când vom ajunge să facem ca iubirea de sine să se micşoreze, puterea urii şi a dorinţei se va micşora în mod natural. În paralel, dragostea pentru ceilalţi, mulţumirea şi seninătatea noastră vor creşte. Dar unde putem găsi mijloacele prin care să putem împlini o asemenea schimbare a minţii? Le găsim în învăţăturile lui Buddha. Calea pe care Buddha ne-o arată este extrem de preţioasă pentru toţi cei care caută fericirea cu adevărat,

indiferent dacă sunt buddhişti sau nu. În consecinţă, buddhismul trebuie înţeles ca un mijloc prin care învingem suferinţa minţii şi prin care realizăm atât propria noastră fericire cât şi a celorlalţi.

Rezultatul

Ştim cu toţii că ne place să fim bine trataţi. Ar trebui aşadar, în mod egal, să recunoaştem că ceilalţi apreciază bunăvoinţa noastră faţă de ei. Când dragostea faţă de ceilalţi se întăreşte, egoismul, ura şi dorinţa dispar. Cunoaştem atunci liniştea şi fericirea şi putem transmite bucuria noastră celorlalţi. Toate conflictele dintre oameni, chiar şi cele dintre naţiuni, se rezolvă de îndată ce dragostea faţă de sine este înlocuită cu cea faţă de ceilalţi. Iată de ce dragostea faţă de ceilalţi este sursa unui simţământ de bine personal şi general, atât în domeniul religios cât şi în cel lumesc. Realizarea acestui obiectiv constituie esenţa buddhismului. Cel mai mare bine pe care îl putem face celorlalţi este acela de a le oferi mijloacele prin care să scape de egoism şi cu care să-şi dezvolte altruismul. Studiul şi practica buddhismului vor fi foarte utile tuturor celor care doresc să acţioneze în acest sens.

Geshe Rabten[1]

1 Geshe Rabten Rinpoche s-a născut în Tibet în 1920 şi a fost un Maestru de meditaţie deplin realizat. În 1964 devine unul dintre asistenţii de filozofie ai Sfinţiei Sale Dalai Lama. A scris un mare număr de cărţi importante asupra Dharmei. El a fondat în Europa mai multe centre unde se studiaza buddhismul tibetan: Rabten Choeling, Tashi Rabten în Austria, Ghe Phel Ling în Italia, Centrul Tibetan în Germania. Se poate spune, pe drept cuvânt că Geshe Rinpoche a fost principalul fondator al unei tradiţii pure şi complete a Dharmei în Europa. [Vezi Geshe Rabten, *Comorile Dharmei*, trad. de Mircea Costin Glăvan, Ed. Herald, Bucureşti. 2003 – n.ed.]

BUDDHISMUL

ELEMENTE INTRODUCTIVE

Buddha Shakyamuni

Voi consacra cursul acesta unei introduceri despre buddhism. Când vorbim despre buddhism, intrăm pe un teren extrem de vast şi de profund. Cunoştinţele mele nu sunt decât un strop din acest ocean de înţelepciune. Deoarece mi s-a încredinţat această sarcină, voi încerca să spun câteva cuvinte.

Este imposibil ca într-o singură conferinţă să se explice buddhismul în amănunţime. De aceea mă voi mulţumi să fac doar o expunere concisă.

Ştiţi cu toţii, desigur, că buddhismul este una dintre cele mai mari religii ale lumii; el vine din epoca lui Buddha Sakyamuni care s-a născut în India, acum mai bine de 2500 de ani, iar multă lume cunoaşte faptele lui Buddha. Ne-ar trebui multă vreme că să le descriem pe toate. Să precizam doar că la vârstă de treizeci şi cinci de ani Buddha a atins iluminarea deplină şi a trăit până la vârstă de optzeci şi unu de ani. Între momentul realizării Iluminării şi momentul în care a părăsit această lume pentru a trece în Parinirvana, şi-a consacrat o mare parte din timp transmiterii Învăţăturilor. Primele sale discursuri sunt despre *Cele Patru Adevăruri Nobile*. Învăţăturile pe care le-a transmis ulterior le-a adaptat întotdeauna în funcţie de capacităţile de înţelegere ale discipolilor săi.

Mesajul lui Buddha s-a răspândit mai întâi în India. Doar în secolul al şaptelea tibetanii l-au introdus şi apoi l-au răspândit în toată ţara, după ce i-au recunoscut valoarea sa nepreţuită. Pentru aceasta ei au depus eforturi mari, deplasându-se până în India pentru a studia la faţă locului învăţăturile lui Buddha. La vremea aceea, tibetanii erau numiţi „oamenii de dincolo de munţi, de dincolo de Himalaya”, de unde li se trăgea numele de „sălbatici”. Erau buni luptători, aveau o oaste puternică şi le plăcea să se războiască. Datorită Învăţăturilor lui Buddha au devenit un popor

paşnic; mai mult, buddhismul le-a adus foloase însemnate.

Este important acum să vedem cum putem defini pe scurt buddhismul. Esenţa tuturor învăţăturilor lui Buddha vizează fiinţele, adică toate fiinţele sensibile înzestrate cu viaţă. Ea nu se aplică nici lui Buddha însuşi, nici dobândirii de puteri supranaturale, nici diferitelor zeităţi. Ce înţelegem prin „fiinţă vie", prin „fiinţă sensibilă"? Este vorba de orice fiinţă care posedă un spirit, o conştiinţă.

Care sunt caracteristicile şi calităţile fiinţelor înzestrate cu conştiinţă? Ele posedă spiritul, mintea care le permite să cunoască şi să înţeleagă, şi au capacitatea de a experimenta fericirea şi suferinţa. Există numeroase obiecte inerte care nu posedă spirit şi deci nu sunt capabile să cunoască şi să înţeleagă. Aceste proprietăţi nu sunt doar apanajul fiinţelor umane. Mai există şi alte numeroase fiinţe care, indiferent de forma lor exterioară, au simţăminte. Toate fiinţele care sunt dotate cu un spirit sunt capabile să cunoască fericirea şi suferinţa.

Astfel, noi, fiinţele umane, ca şi animalele de altfel, avem capacitatea de a experimenta fericirea şi suferinţa; nu numai că le experimentăm ci, în plus, dorim să obţinem fericirea şi să scăpăm de suferinţă. Această dorinţă de a trăi bine şi de a evita durerea nu este specifică doar omului; la rândul lor, animalele (până şi cea mai mică insectă) îşi doresc bunăstarea şi vor să evite orice suferinţă.

Toate fiinţele vii, nu numai că au capacitatea să cunoască fericirea şi suferinţa, dar a se bucura de fericirea la care aspiră şi a se elibera de suferinţa de care fug este dreptul lor cel mai legitim.

O religie nu poate să-şi împlinească rolul decât dacă este în relaţie directă cu experienţele de fericire şi de suferinţă ale tuturor fiinţelor. Nu se poate vorbi de necesitatea şi de valoarea unei

religii decât atunci când aceasta ţine cont de faptul că fiinţele sensibile înzestrate cu conştiinţă simt fericirea şi suferinţa şi că doresc foarte mult să o obţină pe prima şi să scape de cealaltă. O religie care are doar o slabă legătură cu fericirea sau cu suferinţa fiinţelor, nu-şi află sensul. Aceasta nu mi se pare o calitate tipică buddhismului şi ar trebui să fie esenţa oricărei religii adevărate.

Pentru a rezuma practicile buddhismului, putem vorbi de „vederi corecte", de „etică" şi de „meditaţie". Pentru a fi completă, fiecare practică buddhistă trebuie să reunească neapărat aceste trei aspecte.

Este esenţial să avem vederi corecte, căci doar datorită lor putem fi în măsură să înţelegem ce este realitatea. Într-adevăr, o mare ignoranţă şi o confuzie opacă ne ocupă mintea. Doar dezvoltându-ne vederile corecte vom obţine facultatea de a vedea lucrurile la adevărata lor valoare şi de a înţelege ceea ce este sau nu corect. Dar aceste vederi nu trebuie să fie oricum. Ele trebuie să aibă o bază, o cale şi un scop de împlinit: trebuie să înţelegem în mod corect care este situaţia noastră actuală (baza), calea pe care trebuie să o apucăm şi scopul pe care să-l realizăm. Când spunem că trebuie să înţelegem „în mod corect", înseamnă să înţelegem fenomenele aşa cum sunt ele de fapt, conform realităţii.

Ne putem întreba dacă doar vederile corecte sunt suficiente. Răspunsul este negativ, căci a avea vederi corecte nu serveşte la nimic dacă nu ne conducem corect. Etica este lucrul cel mai important. Prin „a ne conduce corect" înţelegem atitudinea justă a corpului, a cuvântului şi a minţii. Şi acesta este unul dintre punctele principale, deoarece toate experienţele noastre de fericire sau de suferinţă decurg direct din comportamentul nostru. Experienţele noastre de bucurie sau de durere sunt determinate de modul nostru de a acţiona. Ele nu sunt rezultatul unei filozofii, ci

apar din actele noastre. Iată de ce etica este atât de importantă.

Este deci important să ne angajăm în acţiuni folositoare şi să îndepărtăm orice acţiune negativă, nefolositoare. Dar ce înseamnă în acest context „folositoare” sau „nefolositoare”? Acţiunile care nu aduc foloase decât nouă înşine şi care fac rău celorlalţi, direct sau indirect, sunt acţiuni nefolositoare. Acţiunile care aduc bunăstarea nouă înşine şi celorlalţi sunt folositoare. Iată ce trebuie înţeles. Purtarea pe care se cuvine să o adoptăm este aceea de a îndepărta orice rău şi a împlini doar acţiuni folositoare. Acesta este un aspect fundamental şi de aceea etica ocupă un loc principal în buddhism.

Există diferite grade de etică relative la dezvoltarea minţii noastre, dar în buddhism, rădăcina tuturor disciplinelor morale este *Ahimsa*, lipsa oricărui rău, „lipsa de violenţă”, adică a nu face rău nimănui.

Este esenţial să evităm în viaţă noastră să facem rău cuiva cu corpul nostru, cu vorba noastră sau cu mintea noastră. Trebuie să înlăturăm din intenţiile noastre orice idee de a face rău şi să dorim binele celuilalt. Aceasta este definiţia eticii buddhiste.

Dacă dorim să fim dispuşi să-i ajutăm pe ceilalţi şi să înlăturăm toate acţiunile rele, trebuie să eliminăm egoismul. Atât timp cât vom fi orientaţi asupra noastră, nu vom putea nici să evităm a face rău celorlalţi, nici să-i ajutăm cu folos. Căci egoismul este unul dintre cele mai mari rele pe care îl întâlnim, şi trebuie să luptăm pentru a-l învinge şi a-l elimina. Dar acest lucru nu este simplu deoarece acesta se află la niveluri diferite şi numeroase, de la cele mai elementare şi până la cele mai subtile. Dacă nivelurile grosiere pot fi controlate mai uşor, cele mai subtile ne cer să facem eforturi mult mai mari, şi necesită timp îndelungat.

Aceasta este baza unei purtări juste, unul dintre cele mai importante aspecte ale buddhismului.

Atunci când vederile şi purtările corecte ne-au permis să construim baza, practica meditaţiei poate deveni foarte utilă. Însă fără o astfel de bază, aceasta nu ne serveşte la nimic şi nici nu va putea fi dusă la bun sfârşit. Meditaţia nu este doar o relaxare. Ea este mult mai mult decât atât, este un efort şi o stăpânire a minţii. Meditaţia trebuie să efectueze acest efort şi să disciplineze mintea: iată de ce sunt importante toate aceste trei puncte.

Să luăm ca exemplu construcţia unei case. Ca să construim o casă, trebuie mai întâi să avem terenul, să îi construim fundaţii solide, să strângem toate materialele necesare (cărămizile, lemnul etc…). Doar atunci putem începe munca de construcţie propriu-zisă şi edificiul se va ridica uşor, pe zi ce trece. Tot astfel, în practica buddhismului, avem nevoie de o bază solidă, de etică corectă; avem nevoie de vederile corecte tot la fel cum avem nevoie de materialele pentru casa. Pe aceste două baze putem începe construcţia clădirii noastre, adică, meditând facem să ia naştere şi să se dezvolte stăpânirea minţii noastre.

Pentru a practica meditaţia, avem nevoie de un Maestru calificat. Sfaturile unui astfel de Maestru sunt indispensabile dacă dorim să medităm corect şi să ne atingem scopul fixat. Este de neconceput să reuşim de unii singuri, făcând totul după capul nostru, adică nimic.

Pentru a construi o casă nu putem să ne lipsim de competenţele unui arhitect calificat. Dacă ne mulţumim doar să îngrămădim materialele unele peste altele, vom avea poate o grămadă frumoasă, care se va surpa repede. Pentru a ne construi edificiul stăpânirii minţii, avem nevoie de o persoană cu experienţă, care să ne sfătuiască şi să ne arate calea de urmat. Sfaturile sale şi eforturile noastre vor face să fie posibilă „construcţia” minţii datorită meditaţiei.

Multă lume crede că meditaţia este o destindere, dar nu acesta este sensul ei adevărat. Ea este un antrenament al controlului minţii, o practică activă care se aseamănă cu o luptă interioară. Prin practica meditării încercăm să construim ceva în noi şi ne lovim de factorii perturbatori ai minţii. Aceştia îi atrag pe începători într-o luptă grea, de neevitat. Doar trecând aceste probe putem construi edificiul nostru interior, şi nu rămânând într-o stare de somnolenţă.

Practica meditaţiei corecte, atunci când suntem capabili, este cel mai bun mijloc care va face să ni se dezvolte calităţi precum compasiunea, înţelepciunea, limpezimea minţii. Dacă însă comitem greşeli, ea este cel mai bun mijloc de a ne pierde vremea. În acest caz este mai bine să ne consacrăm acţiunilor cuvântului sau ale corpului şi să realizăm ceva concret.

Pentru debutantul în meditaţie cel mai trist este să constate că nu-şi stăpâneşte câtuşi de puţin mintea. Pentru a reuşi să o controleze este esenţial să-şi dezvolte mai întâi concentrarea. Acum mintea noastră nu este deloc liniştită. Se împrăştie în toate sensurile ca o steag în vânt. Trebuie deci ca mai întâi să o calmăm şi doar după aceea putem duce la bun sfârşit reflecţii importante. Atâta vreme cât mintea este agitată, ne va fi greu să avem gânduri serioase, profunde.

Buddha a transmis diferite tipuri de meditaţie. Pe scurt, acestea pot fi clasificate în două categorii: meditaţia de concentrare şi meditaţia analitică. Ambele sunt necesare. Doar cu meditaţia de concentrare sau doar cu cea analitică nu ne atingem scopul propus. Este indispensabil să ne folosim de amândouă.

Pe timpul meditaţiei, putem adopta pe plan fizic poziţii bine definite, dar cea mai importantă este activitatea minţii. Multă lume crede că este suficient să ne aşezăm într-o anume postură pentru

a medita, dar nu este adevărat. Nu corpul meditează ci mintea.

Practica meditaţiei cere trei feluri de înţelepciune: înţelepciunea obţinută în urma studiului, cea obţinută în urma reflecţiei şi înţelepciunea obţinută în urma meditaţiei. Când obţinem înţelepciunea în urma studiului, putem printr-o analiză clară şi justă să o mărim şi să o rafinăm, dezvoltând astfel înţelepciunea obţinută prin reflecţie. Meditaţia analitică ne permite şi mai mult să dezvoltăm această cunoaştere, dând naştere înţelepciunii obţinute prin meditaţie.

Pentru moment nu vom aborda în detaliu aceste aspecte, ci doar vom descrie conţinutul primului punct: vederile buddhiste.

În învăţăturile buddhiste un spaţiu larg este acordat descrierii minţii. Aşa cum am menţionat la început, fiinţele sensibile sunt în centrul învăţăturilor lui Buddha, şi în legătură directă cu acestea se află mintea care trăieşte suferinţa şi fericirea. Buddha a demonstrat foarte clar că toate experienţele noastre bune sau rele îşi au rădăcina în mintea noastră.

Această concepţie nu corespunde cu felul nostru imediat şi convenţional de a ne sesiza experienţele. Mai mult decât atât, gândim că fericirea sau suferinţa pe care le trăim vin din exterior, iar cauza lor este total în afara noastră. Într-adevăr, când experimentăm stări de fericire sau de durere, cel mai adesea le punem pe seama altor persoane sau lucruri din exterior. Când avem vreo problemă, credem că este din cauza cuiva, din cauza ţării, a casei, a vecinului.

Acestea sunt reacţii obişnuite, comune. Mulţi oameni cred de asemenea, în felul lor, că forţele invizibile, spiritele rele şi fantomele sunt responsabile de necazurile lor. Pe scurt, ei cred că suferinţa lor vine din afară şi caută în exterior un duşman care ar putea fi la originea nenorocirilor pe care le trăiesc.

În mod asemănător, când experimentăm stări de fericire, considerăm că în afara noastră se află cauzele acestora. Credem că banii sau oricare alt obiect nou pe care îl vom poseda sau o nouă religie ne vor aduce fericirea. Mulţi alţii cred că fericirea le vine de la spirite sau de la zâne. Toate aceste concepţii sunt îndreptate spre exterior. Ele nu îşi imaginează cauzele fericirii sau ale suferinţei decât la exterior. Fără îndoială, aceste obiecte exterioare pot interveni în calitate de condiţii ce declanşează fericirea sau durerea. Dar cel mai adesea nu ceea ce considerăm noi ca fiind cauza fericirii sau a suferinţei noastre este şi în realitate. De fapt, cauza fericirii sau a suferinţei noastre – Buddha a demonstrat-o foarte clar – nu se află în afara noastră ci în mintea noastră. În plus, cauzele exterioare pe care le credem la originea fericirii şi a suferinţei noastre îşi pot schimba natura. Astfel, o cauză a fericirii poate deveni o cauză de suferinţă; la fel, o cauză de suferinţă se poate schimba în cauză de fericire. Ceea ce este o cauză de fericire pentru cineva poate fi cauză de suferinţă pentru altcineva.

Mai mult chiar, pentru o aceeaşi persoană, o cauză de prosperitate poate deveni o cauză de suferinţă. Aceste schimbări au loc fără încetare. Astfel duşmanii pot deveni prieteni şi invers. Facem deseori această experienţă.

Pentru mulţi oameni din Orient, a mânca iute este o mare plăcere iar în Occident e o experienţă mai curând neplăcută.

Natura cauzelor exterioare poate, deci, să varieze de la o persoană la alta. Obiecte sau clădiri cum sunt bisericile, statuile de sfinţi… pot fi pentru unii sursă de fericire, de bucurie. Contemplarea lor face să se nască în ei credinţa şi fac ca mintea lor să fie fericită. Creştinii au biserici iar budiştii, temple. Pentru practicanţii acestor religii, vederea acestor monumente trezeşte în ei credinţa. Pentru cei care nu cred şi cărora nu le

plac aceste edificii atât de numeroase pe întreg pământul, ele nu constituie o cauză de bucurie şi doar vederea unei biserici sau a unui templu le declanşează mânia, plictiseala sau duşmănia. Obiectele acestea devin astfel cauzele reacţiilor negative.

Ne putem întreba dacă aceste obiecte şi locuri sacre sunt utile sau nu. Ele sunt, într-adevăr, de mare folos căci datorită lor obţinem binecuvântările. Totuşi, pentru a obţine sau nu binecuvântările depinde de mintea noastră. De fapt, obiectul sfânt exterior nu este decât condiţia, iar cauzele reale se află în mintea noastră. Astfel, Buddha a demonstrat că adevăratele rădăcini ale experienţelor noastre de fericire şi de suferinţă se află în noi înşine.

Care sunt cauzele reale ale suferinţei? Ele nu au nimic misterios şi sunt departe de a ne fi necunoscute. Sunt stări mentale precum dorinţa, ura, orgoliul etc… Iar la rădăcina tuturor acestor stări se află ignoranţa şi egoismul. Ele sunt sursele principale ale suferinţei născute în mintea noastră.

Atât timp cât aceşti factori mentali rămân înrădăcinaţi puternic în mintea noastră, chiar dacă dorim să ne eliberăm de suferinţă, vom suferi cu siguranţă. Egoiştii nu sunt niciodată cu adevărat fericiţi şi nu ştiu ce este plăcerea, chiar dacă situaţiile din jurul lor sunt favorabile.

Cel care se comportă în mod egoist nu este niciodată mulţumit; oriunde merge, orice face, oricare ar fi obiectele de care se foloseşte sau care sunt în jurul său, de fiecare dată există ceva care-l deranjează, care îl incomodează sau îl nemulţumeşte. Nimic nu-l poate satisface cu adevărat.

Egoiştii sunt ca persoanele al căror corp este acoperit de răni: oriunde merg sau orice fac, tot ce ating le provoacă suferinţă.

La fel se întâmplă cu adevăratele cauze de fericire care se află în mintea noastră. Care sunt

acestea? Sunt dispoziţiile minţii precum mulţumirea, simplitatea, bunăvoinţa, compasiunea, răbdarea, înţelepciunea, dragostea binevoitoare… De fapt, agenţii, cauzele reale ale fericirii sunt stări mentale. Dacă aceşti factori mentali sunt foarte dezvoltaţi în noi, ne vom simţi cu siguranţă fericiţi când condiţiile exterioare ne sunt defavorabile. Chiar dacă condiţiile exterioare ne sunt defavorabile, forţa cauzelor interioare a fericirii care se află în noi ne protejează de orice neplăcere.

Cel care a putut să înlăture complet din mintea sa mânia şi ura, nu mai are nici un duşman pe faţa pământului. Într-adevăr, cel pe care-l numim „duşman" este o desemnare efectuată de către mintea noastră. Nici un obiect nu este prin natura sa duşman. Atât timp cât va exista în noi mânia, este sigur că vom avea duşmani în jur.

În legătură cu aceasta, Maestrul indian Shantideva[2] spunea: Dacă am dori să acoperim întreg pământul cu piele ca să nu ne înţepe spinii, nu vom avea niciodată atâta piele; dar putem să ne protejăm picioarele cu o bună încălţăminte din piele. Şi adaugă: Dacă dorim să ne învingem toţi duşmanii, putem încerca să le vorbim, să ne împrietenim cu ei, să le facem cadouri… dar nu vom ajunge niciodată, procedând în acest fel, să ne împăcăm cu toţi duşmanii căci sunt foarte numeroşi. Dacă însă reuşim să învingem mânia din mintea noastră, este ca şi când ne-am învinge toţi duşmanii. Nu putem, pentru a nu mai avea duşmani, să ne întâlnim şi să ne împrietenim cu fiecare fiinţă. Dar putem dezrădăcina din mintea noastră ura şi mânia; lucrul acesta este posibil.

Buddhismul numeşte aceste cauze interioare, „rădăcinile suferinţei", Klesha, cuvânt sanscrit, pe care-l traducem de obicei prin perturbări mentale sau factori perturbatori ai minţii. Aceştia ne pot impregna câteodată foarte puternic mintea, dar pot fi învinşi. Fiecare om poate să-i elimine complet, cu condiţia de a folosi mijloacele potrivite.

Este posibil să suprimăm complet aceste tulburări mentale, deoarece ele nu fac parte din natura minţii, care este curată şi perfectă. Acum acestea ne acoperă mintea ca o crustă ce învăluie un cristal pur. Spărgând această pojghiţă, cristalul va străluci apoi la lumină, curat şi transparent. Tot astfel, mintea poate fi eliberată de greşelile şi de obstacolele care o închid şi îşi va regăsi adevărata ei natură, curată şi clară.

Dacă greşelile ar fi de nedisociat de natura minţii, situaţia ar fi disperată, căci atunci nu am putea să schimbăm nimic, iar a încerca să intervenim totuşi asupra mersului lucrurilor ar fi ca şi când am voi să spălăm cărbunele ca să devină alb. Tocmai pentru că mintea este prin natura sa pură şi liberă de toţi aceşti factori negativi, noi putem să o disociem de ei. Acesta e unul dintre motive, dar nu este singurul. Un alt motiv este că tulburările minţii nu au o bază stabilă. Ele se bazează pe concepţii false. De exemplu, când construim un proiect bazat pe minciună, putem ajunge până la un anumit punct, dar mai devreme sau mai târziu minciuna va fi descoperită şi planurile se vor nărui. La fel se întâmplă cu greşelile precum dorinţa, ura, gelozia… Ele pot avea câteodată o mare forţă dar nu au o bază solidă deoarece se întemeiază pe o concepţie falsă, ignoranţa. De aceea se spune în buddhism că rădăcina tuturor relelor, a tuturor greşelilor, este ignoranţa. Ar fi nevoie de mult timp pentru a explica ce este ignoranţa în accepţia ei totală, căci este vorba de un domeniu extrem de subtil. Putem totuşi să-i dăm o definiţie sumară: ne cunoaştem pe noi înşine, cunoaştem alte persoane, diferite obiecte… Cunoaştem aceste persoane şi aceste obiecte dar modul în care ele ne apar nu corespunde realităţii. Ne apar ca şi cum ar fi dotate cu o natură independentă, inerentă, dar de fapt ele nu sunt decât proiecţii ale vederii noastre greşite. De altfel, o astfel de natura intrinsecă nu există

nicăieri, în nici un fenomen, deoarece totul nu există decât pe o bază de desemnare interdependentă.

Să vedem acum care sunt greşelile pe care le facem atunci când sesizăm lucrurile, propria noastră persoană sau alte persoane. Fără îndoială, noi existăm şi ceilalţi există, obiectele există dar numai prin dependenţă, în relaţie cu altceva. Or, atunci când le sesizăm, o facem ca şi când ar există de o manieră independentă, inerentă.

Când ne gândim la duşmanul nostru, ni se pare că acest individ există ca atare de o manieră independentă, ca şi când ar avea în fiecare parte a corpului său un duşman pe care l-am putea găsi.

Când ne gândim la noi înşine, spunem: „Da, *eu* exist, *eu* sunt important…”. Şi simţim acest preţios *eu* ca şi când am putea să găsim în corpul nostru un *eu* puternic, independent, un *eu* misterios… Astfel, indiferent dacă este vorba de noi, de duşmanii noştri, de prietenii noştri sau de obiecte exterioare, sesizăm întotdeauna în acelaşi mod ceea ce se prezintă minţii noastre.

Putem verifica aceasta noi înşine. Prin reflecţii şi analize minuţioase vom putea vedea dacă este aşa sau nu. Nu trebuie să ne încredem doar în explicaţiile altora. Trebuie să observăm noi înşine dacă sesizăm fenomenele în felul acesta.

Acum ne putem întreba dacă această manieră de a sesiza ceea ce există corespunde realităţii. Un răspuns negativ se impune în acest caz. Acest mod de percepţie nu reflectă absolut deloc realitatea! Şi putem să ne dăm seama uşor. Să luăm cazul unui duşman: noi considerăm pe cineva drept duşman ca şi când specificitatea lui ca atare s-ar găsi undeva în interiorul individului. Dar să examinăm mai atent! Cine, din acest individ, este de fapt duşmanul? Corpul sau capul său? Poate picioarele... sau nasul său? Nu, nimic din toate acestea nu este duşmanul! Şi căutăm în van! Oricât ar fi de minuţioasă investigaţia noastră, vom găsi o

mulţime de lucruri în corpul său, dar nimic care să ne facă să spunem: iată cine este duşmanul. Putem trece în revistă până la cel mai mic atom, cu ajutorul celor mai sofisticate tehnici, dar nu vom găsi duşmanul nicăieri. Dacă procedăm de aceeaşi manieră prin meditaţie, tot nu-l vom găsi.

Şi totuşi, când această persoană concretă se află în faţă noastră, noi o vedem ca pe un duşman şi reacţionăm faţă de ea cu mânie, cu ură, cu duşmănie. Dar vrând să vedem unde s-ar putea afla cu adevărat duşmanul, oricât am căuta, nu-l vom găsi nicăieri.

Câteodată ne spunem: „*Eu* sunt fericit… *Eu* sunt trist… *Eu* sunt mânios". Cu toate acestea, căutând unde se află în noi acest *eu* care trăieşte aceste experienţe, nu-l găsim. La sfârşitul analizei ne dăm seama că modul în care sesizăm fenomenele nu este just, că el dă naştere la concepţii false.

Atunci, cum există cu adevărat fenomenele? În realitate, acestea există de o manieră interdependentă, relativă şi nu independent, prin ele însele. Toate obiectele, fiinţele şi lucrurile există în interdependenţă cu cauzele şi cu părţile lor, în interdependenţă cu gândirea conceptuală care le percepe, în interdependenţă cu numele, cu denumirea care le este dată. Iată cum existăm noi şi cum există ceilalţi. *Eu* şi *Tu* nu sunt decât desemnări, denumiri. Fenomenele există deci doar într-o relaţie de interdependenţă faţă de toţi aceşti factori.

Întrucât există prin unirea dintre numele, cauzele şi concepţia pe care o avem asupra lor, fenomenele există de o manieră interdependentă şi relativă.

Când ne gândim la noi, avem sentimentul că suntem cineva foarte important. Acest *eu* propriu ni se pare primordial. Cu toate acestea, pe pământ suntem *Eu* doar pentru noi înşine. Pentru toţi ceilalţi suntem *El*, *Tu*, sau *Dumneata*. Iar pentru marea majoritate suntem fără importanţă. Totul

depinde din ce punct de vedere observăm. Este acelaşi lucru când vorbim de malul celălalt al unui rău. Malul „opus” nu poate fi definit decât în funcţie de malul pe care ne aflăm. Dacă ne aflăm de partea aceasta, malul celălalt este de partea cealaltă. Dar când suntem de partea cealaltă, primul mal devine „celălalt”.

Toate fenomenele există în acest fel relativ. Putem înţelege aceasta prin analiză intelectuală. Totuşi, această înţelegere nu intervine în felul în care percepem spontan obiectele; dimpotrivă, ne par ca şi când ar avea o existenţă proprie. În interdependenţă cu această concepţie a existenţei proprii, independent de obiecte, apar stările mentale cum sunt dorinţa, ura, gelozia…

Toate aceste stări negative ale minţii se bazează pe o concepţie falsă a modului de existenţă a obiectelor. Şi tocmai pentru că aceste perturbări mentale se sprijină pe o concepţie greşită, ele pot fi eliminate, dacă ne dăm osteneala.

În plus, avem toţi posibilitatea, germenii capabili să zămislească stările de spirit favorabile, pozitive. Acest potenţial există în fiecare fiinţă şi poate fi dezvoltat. Nu există nici măcar un singur factor mental pozitiv care să nu poată fi produs şi dezvoltat prin efort şi obişnuinţă. Or, calităţile esenţiale ale minţii sunt marea compasiune, dragostea binevoitoare şi înţelepciunea care realizează adevăratul mod de existenţă a fenomenelor.

Esenţială în buddhism este bunătatea, dragostea faţă de ceilalţi şi nu doar dorinţa proprie de a obţine fericirea şi de a evita suferinţa. Toate fiinţele vor să fie fericite şi să nu sufere. Dar nu găsesc fericirea şi suferă fără încetare. Dragostea care vrea fericirea tuturor şi compasiunea care doreşte îndepărtarea suferinţelor lor sunt calităţile fundamentale ale buddhismului.

Este foarte important să înţelegem cum dezvoltăm dragostea şi compasiunea. Mai întâi

trebuie să realizăm strânsa legătură care există între noi şi toate celelalte fiinţe, faptul că le datorăm infinite binefaceri. Tot ce utilizăm în viaţă cotidiană, tot ce ne aparţine, competenţele, cunoştinţele noastre, le datorăm celorlalţi. Le-am obţinut datorită ajutorului lor.

Învăţăturile buddhiste ne arată într-o manieră foarte detaliată care sunt nenumăratele binefaceri pe care ceilalţi ni le procură, şi este important să le amintim aici. Nu putem ignora tot ceea ce fac ceilalţi pentru noi, tot ceea ce le datorăm. Când ne vom da seama de aceasta, nu vom putea decât să fim recunoscători faţă de toate fiinţele şi, din acel moment, vom decide să acţionăm pentru a le procura fericirea şi a le elibera de suferinţe.

Doar a căuta propria fericire şi eradicarea suferinţelor proprii, făcând abstracţie de aspiraţia celorlalţi la fericire şi la eliminarea suferinţelor, nu este un mod de a gândi echitabil. Ceea ce este just şi de importanţă capitală, este de a acţiona pentru înlăturarea acestei atitudini egoiste care constă în a se ocupa doar de sine însuşi, şi a adopta o atitudine îndreptată spre împlinirea binelui celorlalţi, care ne conduce la a căuta mijloacele prin care să împlinim această sarcină.

Scopul ultim de atins este Trezirea (Iluminarea) completă. Trezirea înseamnă eliminarea totală şi definitivă a tuturor greşelilor şi imperfecţiunilor minţii, până la cele mai subtile, şi dezvoltarea perfectă a tuturor calităţilor, fără excepţie. Această Trezire nu este căutată doar pentru sine, cu intenţia de a deveni cel mai puternic sau cel mai bun. Această căutare vizează obţinerea mijloacelor care ne vor permite să acţionăm în mod concret pentru binele tuturor fiinţelor. Practica buddhismului înseamnă, aşadar, ceea ce ne permite, dându-ne acces la Trezirea perfectă, să realizăm promisiunea noastră de a făptui binele pentru toate fiinţele.

2 Vezi Śantideva, *Intrarea pe calea iluminarii* (*Bodhisattvacharyavatara*), trad. Radu-Claudiu Canahai, Ed. Herald, Bucureşti, 2006-n.t.

Dharma

Când abordăm studiul buddhismului, al Dharmei, este important să avem o motivaţie corectă şi să tindem spre ţelul potrivit. În acest sens, studiul Dharmei diferă de cel al altor domenii, căci presupune să avem un scop corect şi o motivaţie justă.

În măsura în care ceea ce studiem este Dharma, motivaţia care ne incită trebuie să-i corespundă. Nu studiem Dharma doar pentru a ne lărgi cunoştinţele. Studiem Dharma pentru a obţine un folos foarte concret şi nu orice folos. Datorită acestui studiu, vizăm un câştig de lungă durată, de care să profităm timp îndelungat, realizând care sunt rădăcinile adevărate ale fericirii şi ale suferinţei şi exercitând asupra lor o influenţă. Dacă nu înţelegem cauzele adevărate ale fericirii şi ale suferinţei, sau dacă nu aplicăm direct asupra noastră cunoştinţele pe care le-am obţinut, este imposibil, indiferent care sunt celelalte mijloace pe care le utilizăm, să obţinem un rezultat durabil şi de mare amploare.

Alte studii cărora ne consacrăm nu vor avea niciodată acest rezultat. Tot ceea ce învăţăm, dacă nu este în legătură directă cu adevăratele cauze ale fericirii şi ale suferinţei, nu ne va folosi la nimic. Vom avea câteva avantaje personale, dar nicidecum un rezultat de lungă durată.

Învăţăturile Dharmei explică nu numai care sunt cauzele fericirii şi ale suferinţei ci şi cum putem acţiona direct asupra acestor cauze pentru a le modifica. Aceasta este esenţa profundă a Dharmei. De aceea se spune că studiind Dharma putem avea un folos concret şi evident.

Noi credem că activităţile noastre obişnuite dau rezultate concrete, în timp ce a ne ocupa mintea cu Dharma ni se pare mai curând o abstracţie ale cărei

efecte sunt fără consistenţă. În realitate, cel care înţelege cu adevărat Dharma şi o practică, va obţine rezultate concrete, palpabile.

Dacă însă, atunci când luăm drept Dharma ceea ce este limitat sau imperfect, ne ocupăm de lucruri pe care le calificăm ca fiind „Dharma", dar care nu sunt Dharma autentică, sau chiar dacă sunt adevărata Dharma nu sunt abordate corect, este absolut sigur că în acest caz nu vom obţine nici un rezultat şi ne vom pierde vremea.

Dimpotrivă, dacă abordăm de o manieră justă adevărata Dharma, vom obţine atât pentru noi înşine cât şi pentru ceilalţi mare folos, care nu va putea fi egalat de nici o altă activitate ce nu este în relaţie cu Dharma.

În fapt, noi judecăm tot ceea ce facem în funcţie de fericirea sau de suferinţa care rezultă. Considerăm că o acţiune are un sens dacă se dovedeşte pozitivă în raport cu experienţele noastre de fericire sau de suferinţă. Dimpotrivă, ea nu are sens dacă ne strică fericirea şi ne sporeşte suferinţa. Nu există un alt criteriu mai bun, o altă referinţă mai bine fondată pentru a judeca ceea ce are sau nu un sens, dacă este util sau inutil.

Experienţele de fericire şi de suferinţă depind de cauzele respective de fericire şi de suferinţă. Dharma este cea care permite instaurarea unei relaţii directe cu cauzele fericirii şi ale suferinţei. Printr-o practică corectă putem să acţionăm direct asupra acestor cauze. Astfel, nimic nu este mai util şi mai eficace decât a ne preocupa de Dharma.

Noţiunea fundamentală a buddhismului, expusă în învăţăturile lui Buddha, este că adevăratele cauze ale fericirii şi ale suferinţei se află în *propria noastră minte* şi nu în obiectele exterioare. Ele nu se află în ceilalţi, nici în obiecte, nici în zei, nici în spirite sau fantome; ele se află în propriul nostru continuum mental, care constituie baza reală a fericirii şi a suferinţei. Aceasta este una dintre afirmaţiile capitale ale învăţăturilor lui Buddha.

Înţelegând că motivele fericirii şi ale suferinţei se află în propria noastră minte, trebuie să depunem efortul pentru a le modifica, vizând astfel un folos real atât pentru noi cât şi pentru celelalte fiinţe. Aceasta este adevărata rădăcină a vederilor buddhismului. Învăţăturile lui Buddha comportă numeroase aspecte. Este extrem de important să înţelegem în mod corect care sunt bazele lor esenţiale.

Scopul ultim şi veritabil al Dharmei, ceea ce constituie chiar miezul ei, sunt fiinţele sensibile. În centrul Dharmei nu se află nimic altceva decât fiinţele. Ele sunt singura bază adevărată. Unii gândesc probabil că finalitatea buddhismului, obiectivul său real, este Buddha sau adevărul încetării suferinţei, adică o stare de libertate în care am scăpat de „existenţa ciclică" (*samsara*), sau o pace, un echilibru al minţii. Dar nu este aşa. Desigur, Dharma îşi propune într-adevăr, astfel de obiective, dar acestea nu sunt chintesenţa Dharmei.

O fiinţa sensibilă este definită ca fiinţa care posedă minte şi care, datorită acesteia, este în măsură să simtă fericirea şi suferinţa. Datorită existenţei fiinţelor, adică a celor care posedă minte şi deci capacitatea de a simţi fericirea şi suferinţa, Dharma există. Sensul Dharmei, finalitatea ei este în raport cu fericirea şi cu suferinţa fiinţelor sensibile.

Conţinutul Dharmei nu este nimic altceva decât o descriere a situaţiei fiinţelor, a acestor fiinţe care posedă minte, care sunt capabile să trăiască fericirea şi suferinţa, o descriere a situaţiei lor şi a posibilităţilor de a le modifica. Învăţăturile Dharmei au sens doar în raport cu fiinţele sensibile. Dacă, pe de o parte, suntem în posesia explicaţiilor referitoare la existenţa ciclică, la eliberare şi la starea de Buddha, iar pe de altă parte, ignorăm total fiinţele, aceasta nu ar avea nici un sens.

Atunci când vorbim de existenţa ciclică, de samsara, explicăm condiţia fiinţelor; când vorbim de eliberare, de nirvana, explicăm un stadiu la care fiinţele pot ajunge. Este acelaşi lucru cu starea de Buddha, de Iluminare; un stadiu pe care fiinţele îl pot realiza. Toţi aceşti termeni nu fac decât să descrie stări la care fiinţele pot ajunge.

Cât priveşte explicaţiile referitoare la Cele Patru Adevăruri Nobile, acestea se aplică, de asemenea, situaţiei fiinţelor sensibile, indiferent dacă este vorba de Adevărul Nobil al suferinţei, Adevărul Nobil al originii suferinţei, Adevărul Nobil al încetării suferinţei sau Adevărul Nobil al căii. Toate acestea sunt doar descrieri ale stării fiinţelor.

Termenii *Arhat, Bodhisattva* sau *sunyata* (vacuitatea) etc., descriu stările la care au ajuns anumite persoane. Aşadar, diversele expresii sau cuvinte ale Dharmei sunt toate legate direct de starea fiinţelor sensibile.

Cuvântul „practică” se referă la acţiunile care dezvoltă dragostea, compasiunea, răbdarea, generozitatea, etica… este uşor de înţeles că toate aceste practici sunt în relaţie directă cu fiinţele. Compasiunea, spre exemplu, nu există decât în legătură cu fiinţele, deoarece o dezvoltăm faţă de ele. Dragostea nu se poate concepe decât faţă de celelalte fiinţe, la fel ca şi generozitatea care se manifestă printr-un ajutor direct dat celuilalt. Tot astfel, respectul eticii nu-şi are sensul decât în funcţie de ceilalţi, deoarece este vorba de a evita acţiunile rele şi a le cumula pe cele bune. Or, „acţiunile negative” sunt cele care fac rău altora, iar „acţiunile pozitive”, cele care le fac bine şi le sunt folositoare. În consecinţă, respectarea eticii nu are sens decât în legătură cu toate celelalte fiinţe.

Aceasta demonstrează că toate învăţăturile Dharmei, precum şi toate practicile corespunzătoare sunt în raport direct cu condiţia fiinţelor. *Deoarece fiinţele sensibile există, Dharma există;* pentru ele este necesar şi util ca

Dharma să existe. Fără fiinţe, nu este nevoie de Dharma; aceasta nu şi-ar avea rostul. De aceea în centrul Dharmei nu există nici zeu, nici eliberare ci doar fiinţele sensibile. Nici măcar Buddha nu este fundamentul esenţial, căci El s-a născut în interdependenţă cu fiinţele vii, în timp ce fiinţele însele nu depind de Buddha pentru a lua naştere. Aici este vorba aici de o noţiune esenţială a buddhismului şi este foarte important să fie bine înţeleasă.

Când suntem întrebaţi care este elementul cheie al filozofiei buddhiste, noi trebuie să fim capabili să dăm un răspuns. Unul dintre răspunsuri este că fiinţele sunt adevăratul fundament, iar un altul că motivele pentru care suntem fericiţi sau suferim se află în *propria noastră minte*, astfel încât putem aduce o schimbare. Acesta este un alt punct capital al învăţăturilor buddhiste.

Atât timp cât defecte precum dorinţa, ura şi ignoranţa există în minte, stadiul existenţelor ciclice (samsara) va continua să existe cu natura sa de suferinţă şi cu experienţele sale de suferinţă. Când mintea este eliberată de astfel de perturbări, putem vorbi de eliberare, de o stare fără suferinţă. Ar fi complet greşit să credem că a rămâne în samsara înseamnă a face parte dintr-o anumită lume, şi că a intra în nirvana înseamnă a trece într-o altă lume, tot aşa cum este greşit să credem că suntem în samsara atâta vreme cât trăim şi că ajungem în nirvana atunci când încetăm să existăm.

Câtă vreme „perturbările” (Klesha) există în propria noastră minte suntem o fiinţă care aparţine ciclului de existenţe. De îndată ce eliminăm toate aceste perturbări atingem eliberarea, nirvana; aceasta nu înseamnă că încetăm să existăm. Când urmele lăsate în minte de către factorii perturbatori sunt şterse complet, şi când toate calităţile precum înţelepciunea, compasiunea, energia şi entuziasmul… ajung la perfecţiune, atingem starea

de Buddha. Este important să înţelegem că prin „Buddha” înţelegem o stare a minţii şi nu vreo lume undeva în spaţiu sau ceva ca o lumină strălucitoare… Nimic din toate acestea nu este ceea ce numim starea de Buddha.

Un alt punct esenţial al filozofiei buddhiste este acela că perturbările mentale (Klesha) nu fac parte integrantă din natura minţii şi, în consecinţă, mintea poate fi eliberată de defectele şi de obstacolele sale. Tocmai pentru că nu fac parte din minte, este posibil să le eliminăm.

Apoi, este important să înţelegem că învăţăturile lui Buddha sunt foarte diverse, că nu există nici măcar o singură Dharma care să nu ţină cont de particularităţile fiinţelor. Buddha a transmis o mulţime de învăţăminte distincte, adaptate dispoziţiilor şi tendinţelor persoanelor. Dacă înţelegem aceasta, nu este posibil să fim fanatici faţă de vreo religie. Atât timp cât nu am înţeles bine acest punct, ignoranţa poate să dea naştere ataşării şi unei credinţe fanatice privind unele aspecte ale transmiterii învăţăturilor. Când aceasta are loc, Dharma riscă să nu mai fie nici îmbogăţire, nici binefacere, ci un subiect de certuri.

Toate fiinţele au dispoziţii personale, facultăţi şi tendinţe diverse. Buddha nu se limitează la transmiterea unei singure Dharma. Dimpotrivă, poziţia sa îi permite să expună, în funcţie de tendinţele, nevoile şi aspiraţiile persoanelor, o mare diversitate de învăţături.

O altă particularitate a învăţăturilor lui Buddha este aceea că, pentru a judeca dacă sunt valabile, pentru a şti dacă merită sau nu să fie puse în practică, trebuie să ne bazăm doar pe logică şi pe judecată. Nu ne putem încrede nici în înfăţişarea persoanei care transmite învăţăturile, nici în prestanţa sa, nici în elocinţa sau în frumuseţea cuvintelor pe care le foloseşte, ci doar în analiza întemeiată pe reflecţii logice. Doar aceasta ne

permite să decidem dacă învăţăturile pot fi sau nu puse în practică.

Dacă vrem să practicăm învăţăturile, este indispensabil să avem o încredere totală în ele. Iar încrederea trebuie să vină din analiză şi din concluzii logice, nu dintr-o încredere oarbă.

Iată câteva dintre concepţiile dominante ale Dharmei, ale buddhismului. Nu este vorba de consideraţii oarecare apărute oricum. Toate aceste subiecte au fost indicate clar de către Buddha însuşi în învăţăturile Sutrelor[3]. Fără îndoială, cei mai mulţi dintre dumneavoastră le cunosc deja. Le-am prezentat încă o dată, cu această ocazie, ca să ni le amintim şi să ni le fixăm şi mai clar în memorie.

[3] Sutra = învăţăturile generale ale Dharmei, pe care Buddha Sakyamuni le-a dat discipolilor săi în Micul şi Marele Vehicul.

Cele trei puncte esenţiale
(Rezumat)

Vederile adevărate

Vederile corecte constă în:

– a realiza natura suferinţei situaţiei noastre individuale şi a lumii, şi a înţelege că cauzele din care decurge această suferinţă – în mod esenţial ignoranţa, dorinţa şi ura – se află în mintea noastră;

– a considera drept adevărata eliberare eliminarea acestor cauze;

– a vedea că celelalte fiinţe sunt ceea ce este cel mai preţios, că merită mai mult decât dragostea şi bunăvoinţa noastră.

Atitudinea adevărată

Comportamentul adevărat constă în a avea o viaţă fără acte sau gânduri care ar putea face rău celuilalt, fizic sau mental, în care ne dăm osteneala să ne angajăm prin acţiuni folositoare, sursa de bucurie durabilă pentru toţi.

Meditaţia adevărată

Meditaţia adevărată constă în a ne dezvolta concentrarea cu scopul de a ajunge să ne controlăm propria noastră minte, aceasta fiind cheia eliberării. Aceasta înseamnă a se antrena, a analiza logic şi corect pentru a obţine înţelepciunea care înţelege modul ultim de existenţă a fenomenelor. Este singura cale care duce la eliminarea ignoranţei fundamentale. Ea este de asemenea un antrenament al minţii de dragul celorlalţi prin practicarea schimbului între sine şi ceilalţi, un antrenament al dezvoltării compasiunii universale şi al bunătăţii iubitoare, care sunt seminţele iluminării complete, ale buddhaităţii.

CELE PATRU ADEVĂRURI NOBILE

Avalokiteshvara

Notă:

Venerabilul Gonsar Rimpoché a predat aceste învăţături în zilele de 9, 16 şi 25 noiembrie şi 9 decembrie 1998, la Volkshochule din Basel (Elveţia).

Introducere

Scopul şi rolul religiei

Din punctul de vedere al buddhismului, fiecare religie sau cale spirituală conţine trei puncte esenţiale: vederile, etica şi meditaţia. Un sistem spiritual nu poate fi o religie autentică fără aceste trei aspecte. Religiile au uneori puncte de vedere similare dar fiecare dintre ele posedă propriile vederi, filozofia ei şi predică un comportament sau o etică specifică. Buddhismul are şi el trăsăturile sale specifice: meditaţia, de exemplu, metoda de antrenare a minţii, face parte integrantă din această religie.

Marii Maeştri din trecut, fondatorii diferitelor religii, datorită înţelepciunii şi compasiunii lor au indicat o cale spirituală tuturor fiinţelor. Au făcut-o în funcţie de necesităţile şi capacităţile discipolilor lor. Ţelul diferitelor religii ar putea fi o cale spirituală identică: eliberarea fiinţelor de ignoranţă şi de propriile suferinţe, călăuzirea lor spre o stare de fericire trainică şi pură. Acesta ar trebui să fie ţelul fiecărei căi spirituale. De aceea este foarte important atât pentru cel care practică o religie cât şi pentru noi toţi, să recunoaştem diferitele metode, să le preţuim, să le respectăm şi să avem o minte deschisă. Ar trebui să evităm să spunem: „Doar calea mea spirituală este corectă”, sau: „Toate celelalte căi sunt lipsite de sens, nu sunt autentice”. Acest mod de gândire este greşit.

Pentru a susţine acest punct de vedere am putea face o comparaţie cu domeniul medical, dat fiind că nu există doar o singură medicină în lume ci mai multe; există alopatia, homeopatia, medicina naturistă etc. În Elveţia, de exemplu, medicina este diversă: în afară de medicina tradiţională, putem întâlni medicina chineză, tibetană, ayurvedică etc.. Deşi diferă între ele, toate au acelaşi scop: să ofere

fiinţelor şansa de a scăpa de boală, de a se însănătoşi. Acestea sunt singurele ţeluri ale medicinei. Iată de ce este absolut justificat ca toate aceste medicini, diverse şi foarte folositoare în acelaşi timp, să fie respectate.

Scopul căilor spirituale este, până la un punct, identic cu cel al medicinei, cu deosebirea că ele se ocupă de bolile interne ale minţii. Ar fi greşit să se creadă că am putea amesteca toate aceste diferite genuri de medicină. Rezultatul nu va fi neapărat bun. Tot astfel se întâmplă şi cu sistemele religioase: cu toate că scopul lor este identic, metodele sunt diferite. Amestecându-le nu vom obţine un rezultat bun. Desigur, cunoscând la perfecţie diferitele căi spirituale, le putem combina într-un mod corect dar fără această cunoaştere nu putem obţine un rezultat concludent.

Este aşadar important ca fiecare practicant al unei religii să-şi găsească mai întâi calea potrivită, să o urmeze cu seriozitate rămânând în acelaşi timp deschis tuturor celorlalte sisteme, respectându-le şi apreciindu-le. Este bine să se practice cu o astfel de motivaţie.

După cum am menţionat mai înainte, buddhismul conţine trei puncte esenţiale: vederile corecte, etica şi meditaţia corectă. Indiferent că este vorba de practică sau de filozofie, trebuie să ne străduim să studiem aceste trei puncte şi să încercăm să le concretizăm, devenind astfel un adevărat practicant.

Vederile corecte sunt ca o deschidere a minţii noastre deoarece, noi, fiinţele umane, suntem foarte ignoranţi, ne comportăm greşit şi avem opinii false. Este, aşadar, indispensabil să avem mai întâi această deschidere a minţii dacă vrem să posedăm vederi corecte. Cum o putem produce? Ea nu apare ca prin minune ci studiind cu sârguinţă, analizând şi reflectând sau învăţând cu sprijinul unui Maestru etc. Acesta este sistemul care trebuie urmat şi trebuie făcut totul pentru a

studia cât mai bine. Doar bazându-ne pe o astfel de motivaţie şi dispoziţie a minţii putem să învăţăm. Nu trebuie doar să credem în ce am auzit sau citit ci să şi reflectăm, să analizăm, iar pe această bază să ia fiinţă în mintea noastră o convingere profundă, realizând astfel vederile corecte. O vedere corectă nu înseamnă orice viziune ciudată, specială sau fantezistă, ci a ne dezvolta foarte bine în minte o viziune corectă a bazei, a drumului şi a scopului.

Care este situaţia noastră fundamentală, a tuturor fiinţelor şi lucrurilor existente? Cum existăm de fapt? Care este cauza, care sunt condiţiile şi în ce scop…? Este important să cunoaştem fără eroare situaţia noastră fundamentală, baza. Apoi, începând cu această bază, să vedem cum putem să ne dezvoltăm mintea: acesta este drumul. În sfârşit, datorită acestei metode, obţinem un rezultat: acesta este scopul. Trebuie să înţelegem la perfecţie această metodă şi să ne fie foarte clară în minte.

Desigur, nu este de ajuns să dezvoltăm doar vederile corecte. Trebuie să practicăm şi etica. Acest al doilea element este şi mai important. Tot ce experimentăm ca fiinţă sensibilă cu corpul, cuvântul şi mintea, fericirea sau suferinţa, este rezultatul direct al acţiunilor noastre. Toate experienţele pe care le trăim, individuale sau colective, nu sunt, aşadar, rezultatul ideilor filozofice ci consecinţa acţiunilor noastre. Prin urmare, a avea un comportament corect este extrem de important.

Filozofia obţinută nu ne va fi de mare folos dacă modul nostru de a ne comporta lasă de dorit. Iată de ce este important să avem o atitudine corespunzătoare: să renunţăm la acţiunile negative şi să le efectuăm pe cele pozitive, corecte şi pure cu corpul nostru, cu mintea noastră şi cuvântul nostru. Aceasta este definiţia unui comportament

corect. Acest element este, la rândul lui, foarte important.

Pe baza vederilor şi a eticii corecte putem continua cu cel de al treilea element: meditaţia corectă sau antrenamentul minţii, care nu este nimic altceva decât o metodă ce ne permite să dezvoltăm un potenţial pozitiv al ei. În fiecare din noi rezidă factori mentali cum ar fi înţelepciunea, bunătatea iubitoare, compasiunea, concentrarea, răbdarea etc. pe care îi putem dezvolta, permanentiza şi perfecţiona. Procesul acesta este exersarea minţii, o metodă spirituală lăuntrică. Iată care este, de fapt, sensul meditaţiei.

Acest aspect este foarte important şi e necesar să aibă ca bază primele două aspecte. Fără etică şi vederi corecte nu există nici o cale care să permită practicarea meditaţiei, a antrenamentului corect al minţii. Este la fel cu înălţarea unei case: etica şi vederile corespund terenului favorabil meditaţiei. Iată de ce unirea acestor trei aspecte este indispensabilă! Unul singur nu este suficient.

Primele învăţături ale lui Buddha

Cele Patru Adevăruri Nobile nu sunt doar învăţăturile fundamentale ci şi primele pe care Buddha le-a predat. Ele explică amănunţit vederile corecte, practica, etica şi meditaţia, începând cu nivelul fundamental şi terminând cu nivelul cel mai subtil. Învăţăturile constituie aşadar baza acestor practici şi, în plus, unul dintre obiectele cele mai semnificative ale meditaţiei buddhiste. Aceste aspecte diferite pun în lumină importanţa lor.

După ce a realizat Iluminarea completă, Buddha Sakyamuni a predat primele lecţii discipolilor săi în pădurea Sarnath. Acest loc a devenit un loc de pelerinaj care poate fi vizitat şi în zilele noastre.

Esenţa buddhismului

Trebuie clarificat acum un aspect esenţial înainte de a aprofunda acest studiu: care este, de

fapt, punctul central al buddhismului? Esenţa acestei religii nu se referă nici la Buddha, nici la Iluminare, nici la o anumită divinitate, nici la o viziune sau idee filozofică deosebită. Toate învăţăturile lui Buddha, atât în Sutra cât şi în diferitele aspecte tantrice, au la bază un punct esenţial: fiinţele sensibile. Diferitele practici cum ar fi disciplina, etica şi meditaţia sunt în relaţie directă cu starea fiinţelor sensibile, cu suferinţa, cauza suferinţei sau eliberarea de suferinţe şi cu posibilitatea lor de a atinge Iluminarea. Putem preciza că punctul lor central este compasiunea (*Ahimsa*), care poate fi tradus prin „nonviolenţă" şi înglobează toate gândurile şi actele negative care trebuie evitate. Iată, aşadar, cum putem descrie etica fundamentală a buddhismului. Indiferent de nivelul la care aceasta se situează, principiul ei fundamental este evitarea de a face rău celorlalte fiinţe sensibile. Acest capitol este de asemenea foarte important.

Cele Patru Adevăruri Nobile

Primele învăţături pe care Buddha le-a predat nu sunt altceva decât explicaţia exactă a stării reale a fiinţelor sensibile. El descrie situaţia noastră şi pe cea a tuturor celorlalte fiinţe. Dacă nu ne cunoaştem bine situaţia, dacă avem vederi false şi comportamente greşite, ne va fi imposibil să recunoaştem în mod corect situaţia celorlalte fiinţe. De aceea Buddha a predat aceste învăţături referitoare la Cele Patru Adevăruri Nobile, vrând să ne arate foarte clar şi precis situaţia noastră actuală, fundamentală, obişnuită.

Cum putem modifica această situaţie? Totul este descris în Cele Patru Adevăruri Nobile. Primele două capitole explică situaţia noastră actuală, situaţia noastră fundamentală, iar următoarele două descriu situaţia noastră după transformarea ei şi modul în care aceasta s-a produs. Iată deci, cum a prezentat Buddha aceste patru capitole.

Cele Patru Adevăruri Nobile sunt următoarele:
– Adevărul Nobil al suferinţei;
– Adevărul Nobil al originii suferinţei;
– Adevărul Nobil al încetării suferinţei;
– Adevărul Nobil al căii.

Buddha a spus:
Acesta este Adevărul Nobil al suferinţei,
Acesta este Adevărul Nobil al originii suferinţei,
Acesta este Adevărul Nobil al încetării suferinţei şi
Acesta este Adevărul Nobil al căii.

Apoi, repetându-le încă o dată, a precizat modul de a le practica:

Trebuie recunoscută suferinţa,
înlăturată originea sau cauza ei,
realizată eliberarea şi
practicată calea.

Nu este deci de ajuns să cunoaştem Cele Patru Adevăruri Nobile şi să le citărm. Trebuie în plus realizat obiectivul fiecărui Adevăr.

Adevărul Nobil al suferinţei

În buddhism este vorba adesea de ciclul existenţelor sau al renaşterilor, numit *Samsara*. Noi, fiinţele umane obişnuite, trăim acum în el, suntem chiar condiţionaţi de acest ciclu şi toate experienţele pe care le trăim au loc în el. Ciclul existenţelor se caracterizează prin suferinţă, iar toate fiinţele obişnuite, ca noi, caută să se elibereze din el.

De altfel, avem întotdeauna două dorinţe lăuntrice: să ne eliberăm sau să ne separăm pentru totdeauna de suferinţă şi să fim fericiţi. Sunt dorinţele cele mai intime ale fiecăruia dintre noi şi nu caracterizează doar fiinţele umane cele mai inteligente ci şi animalele care se află exact în aceeaşi situaţie cu a noastră: ele sunt nevoite să îndure suferinţele şi de aceea încearcă prin toate mijloacele să le evite, să îndure foamea sau suferinţele mentale şi speră să găsească fericirea şi să trăiască fericite. De altfel, acesta e ţelul lor zi şi noapte. Fiinţele umane inteligente procedează la fel, dorinţa lor arzătoare e aceeaşi de dimineaţa până seara, chiar şi noaptea. Ele sunt întotdeauna grăbite şi extrem de ocupate, fie că sunt mundane sau religioase. Suntem, aşadar, întotdeauna foarte ocupaţi şi avem toţi acelaşi tel: să evităm suferinţa şi să trăim fericiţi. De fapt, această dorinţă profundă nu ne lasă niciodată liniştiţi, ne apasă şi ne preocupă neîncetat. Ne agităm întotdeauna pentru aceleaşi lucruri şi ne lovim de numeroase obstacole care ne fac să suferim mult.

Cu toate acestea, toate fiinţele speră să nu sufere deloc. Este un drept legitim, fiindcă în faţa suferinţei toţi avem aceleaşi drepturi. Toate fiinţele au, aşadar, dreptul de a evita suferinţa. Iată de ce Buddha a spus: „Preocupaţi-vă de aceasta”.

Recunoaşterea propriei situaţii

În buddhism, calea spirituală pe care o urmează cineva se numeşte Dharma. Acest cuvânt mai înseamnă şi „învăţături”, „religie”, „realizările propriei minţi”. Pentru cel care doreşte să urmeze Dharma, este imperativ să-şi cunoască mai întâi situaţia, să-şi vadă clar dificultăţile. Acest lucru e cel mai important. Fiecare cale spirituală, fiecare evoluţie corectă şi adevărată a minţii începe cu acest pas.

De aceea, Buddha a vorbit încă de la început despre suferinţă. Acest lucru nu este chiar îmbucurător. Poate că ar fi trebuit să vorbească de lucruri mai plăcute – de exemplu, despre rai. Dar Buddha a venit în această lume pentru a ne arăta calea eliberării. Iată de ce trebuie ca mai întâi să ne recunoaştem fiecare situaţia şi să ştim de ce anume trebuie să ne eliberăm. De nu o vom face, nu ne vom atinge ţelul. Dacă nu ne cunoaştem situaţia în mod corect, motivaţia ne va fi doar superficială, nesinceră.

Procedeul explicat de Buddha în Cele Patru Adevăruri Nobile este asemănător celui pe care-l utilizăm când îngrijim un bolnav. Pentru a îngriji un bolnav este mai întâi indispensabil să ştim de ce anume suferă, apoi trebuie să cunoaştem cauza suferinţei lui. Aceasta însă nu este de ajuns. Este nevoie ca persoana respectivă să vrea să se îngrijească, să scape de boală, nu să rămână indiferentă. Este deci indispensabil ca bolnavul să-şi dea seama în mod corect de situaţia lui. Tot astfel, trebuie să recunoaştem suferinţele şi problematica situaţiei noastre. Acest lucru este foarte important.

Bineînţeles, putem crede că situaţia nu este chiar atât de gravă. Fiecare îşi cunoaşte suferinţele, aşa cum animalele le cunosc pe ale lor. A recunoaşte într-adevăr că suntem bolnavi, este, la acest nivel, o reacţie justă. Cu toate acestea, mulţi nu pot conştientiza acest lucru, deoarece suferinţele pot fi foarte profunde şi extrem de subtile.

Cele trei moduri de suferinţe

Buddha a specificat existenţa a trei niveluri de suferinţă:

– suferinţa suferinţei;

– suferinţa schimbării;

– suferinţa inerentă condiţiei noastre.

Primul nivel vorbeşte despre durere: durerea fizică şi morală (boli, pierderi, moartea etc.), toate durerile şi senzaţiile fizice neplăcute (foamea, setea, frigul, căldura) precum şi cele ale minţii (tristeţea, teama, supărarea etc.). Toate acestea fac parte din *suferinţa suferinţei* care este aspectul cel mai grosier al suferinţei. Orice fiinţă poate să recunoască aceste diferite stări şi doreşte să le evite. Şi animalele fac la fel. Această primă suferinţă include deci numeroase aspecte pe care, neîndoielnic, toţi le putem recunoaşte.

Al doilea nivel al suferinţei este *suferinţa schimbării*. Noi trăim multe experienţe fizice plăcute (mâncăm pe săturate când ne este foame, ne încălzim când este frig, ne întâlnim cu cineva când suntem singuri) precum şi senzaţii mentale plăcute (bogăţia, puterea, posesiunile, relaţiile, renumele, gloria). În anumite situaţii putem chiar crede că experimentăm o mare fericire sau o mare bucurie. Dar toate acestea nu ne aduc de fapt decât o bucurie relativă, fiindcă ceea ce experimentăm fizic şi mental nu este altceva decât o bucurie impură, un alt aspect al suferinţei.

Buddha a explicat toate aceste diferite aspecte. Totuşi, nu înseamnă absolut deloc că este interzis să experimentăm astfel de bucurii, că trebuie să suportăm foamea şi să nu mâncăm absolut nimic fiindcă a mânca pe săturate ar fi o suferinţă. Buddha doar a demonstrat că aceste senzaţii nu sunt fericirea pură ci una foarte superficială, limitată, care posedă întotdeauna un potenţial de suferinţă; nu trebuie, aşadar, să confundăm aceste senzaţii. Prin urmare, trebuie să fim sobri şi mulţumiţi când experimentăm aceste senzaţii, care,

astfel trăite, ne pot fi chiar utile. Dimpotrivă, dacă reprezintă scopul principal al vieţii noastre, ele ne vor crea un ataşament puternic şi multe dorinţe, iar dacă este depăşită o anumită limită, se vor transforma în suferinţe.

Foamea, de exemplu, aparţine primului mod de suferinţă. Dacă, pentru a ne sătura, degustăm calm ceva savuros, foarte bun, această umplere progresivă a stomacului ni se pare în acele momente foarte plăcută, o adevărată desfătare. Cu toate acestea, vom atinge foarte repede o limită pe care e bine să o recunoaştem şi să nu o depăşim. În caz contrar vom suferi, ne putem îmbolnăvi sau chiar muri. Într-adevăr, multe boli sunt provocate de hrană sau de faptul de a mânca prea mult.

Singurătatea este un alt exemplu de suferinţă insuportabilă. Cu toate acestea, dacă suntem în compania cuiva, suferinţa dispare uşor şi ni se pare că în acele momente trăim o mare fericire. Faptul de a fi foarte sărac şi a nu avea nimic este, de asemenea, o mare suferinţă. Dacă însă ne putem îmbogăţi şi avea bani, cu timpul, sărăcia şi suferinţa dispar. Putem atunci să resimţim această durere ca pe o fericire, dar în realitate aceste fericiri limitate sunt prezentate de Buddha drept fericiri impure şi trebuie să le cunoaştem limitele. Trebuie deci să tratăm aceste *fericiri* cu multă înţelepciune şi sobrietate. Bogăţia, ca şi o relaţie bună cu cineva, poate, în funcţie de împrejurări, să fie foarte utilă. Cu toate acestea, dacă nu suntem conştienţi şi ne lăsăm orbiţi, lăcomia poate transforma această fericire, ne poate produce pagube mari şi vom suferi.

De aceea Buddha a spus că acest gen convenţional de fericire nu este decât o altă înfăţişare a suferinţei, mai profundă decât cea precedentă. Fiinţele din lumea animală nu o pot recunoaşte. Tot astfel se întâmplă cu marea majoritate a fiinţelor umane: ţelul lor principal e

fericirea convenţională, ele sunt preocupate neîncetat de acest obiectiv.

Când traversăm perioade foarte dificile, suferim, suntem abătuţi şi trişti iar când suntem fericiţi, dorinţele puternice, ataşamentul etc. ne copleşesc. Suntem, aşadar, în mod constant purtaţi de unul sau altul dintre aceste sentimente. În plus, detestăm primul sentiment şi ne ataşăm foarte mult de cel de al doilea. În buddhism, o persoană care reacţionează astfel este considerată mundană.

Cum putem deosebi o persoană mundană de alta care a păşit pe calea spirituală? Nu o putem face în funcţie de semnele exterioare (de îmbrăcăminte, spre exemplu) şi pretinde că o persoană în ţinută monahală este spirituală iar alta în civil e mundană. Tot astfel, nu putem afirma că o persoană care trăieşte la mănăstire este spirituală în timp ce alta, care duce o viaţă de familie, este mundană, nici că un sihastru este religios iar cei ce trăiesc la oraş sunt mundani. Astfel de diferenţieri nu trebuie făcute.

Ceea ce deosebeşte în mod esenţial o persoană mundană de una religioasă este motivaţia interioară. Pentru persoana mundană, suferinţa şi acest gen de fericire temporară sunt foarte importante. Caracteristica unei astfel de persoane este aversiunea puternică şi teama faţă de suferinţă şi un mare ataşament faţă de fericire. Mintea unei astfel de persoane nu e foarte stabilă, este chiar labilă. Dimpotrivă, ceea ce caracterizează un individ care urmează o cale spirituală este renunţarea. Renunţarea nu înseamnă a abandona totul pur şi simplu. Când ataşamentul minţii, dorinţa ei de a-şi continua obişnuinţele şi lăcomia ei de fericire au fost înfrânate într-o oarecare măsură şi au devenit mai puţin importante, şi de asemenea când frica faţă de suferinţă nu mai este tot atât de mare iar un început de echidistanţă faţă de fericire şi suferinţă s-a instalat, putem spune că

o anumită stabilitate s-a dezvoltat în minte. Acesta este sensul real al renunţării.

Când suntem bogaţi, avem putere, renume sau glorie şi totul este uşor, însă de îndată ce boala şi suferinţa apar, încep greutăţile. Dacă în acele momente suntem capabili nu numai să nu ne lăsăm doborâţi de acestea, ci chiar să avem faţă de ele o atitudine imparţială, începem să devenim o persoană care păşeşte pe calea spirituală. Profitând de această fericire cu sobrietate, mulţumire şi înţelepciune, este posibil ca experienţele respective să ne fie folositoare atât nouă cât şi celorlalţi. Este totuşi important să recunoaştem că nu este vorba în acest caz de fericirea ultimă sau de cea durabilă şi pură.

Cel de al treilea nivel de suferinţă este şi mai profund: este vorba de o suferinţă fundamentală. Contrar primelor două, acest nivel nu are nici o legătură cu vreo senzaţie plăcută sau neplăcută. Dimpotrivă, este vorba de o stare generală şi neutră care caracterizează condiţia noastră în ciclul *existenţelor*, sau Samsara. Această stare este prin definiţie, indiferent dacă suntem fericiţi sau suferim, o stare în care nu avem nici o libertate reală.

Buddha a spus:

Cea mai profundă caracteristică a suferinţei este lipsa de libertate.

Aşadar, a nu fi complet liber, a nu depinde de tine însuţi, a nu avea controlul permanent al propriului destin, este caracteristica cea mai profundă a suferinţei.

Lipsa de control asupra propriei naşteri, a morţii şi renaşterii noastre, demonstrează că nu suntem cu adevărat liberi. Astfel, suportăm ciclul existenţelor în care ne naştem şi îmbătrânim, suportăm boala iar până la urmă murim fără a avea nici o putere asupra lor. Indiferent dacă ne place sau nu, dacă vrem sau nu, trebuie să suportăm acest ciclu.

Un astfel de ciclu al existenţelor poartă natura suferinţei, caracterizând şi definind ciclul existenţelor condiţionate. Toate fiinţele experimentează acest ciclu: ne-am născut, indiferent dacă ne place sau nu, dacă locul sau condiţiile ne plac sau nu. Am putea chiar spune că am aterizat inconştient în această situaţie, fără un plan preconceput; ne-am născut undeva fără nici un control.

Naşterea noastră este efectivă încă de la concepţie. Într-adevăr, pentru buddhism naşterea are loc cu mult înainte de naşterea convenţională. Apoi, imediat, în burta mamei începe procesul de îmbătrânire. Cu fiecare clipă devenim mai bătrâni şi nimeni nu întinereşte. Astfel trecem prin diferitele perioade ale vieţii: cea de nou născut, de copil, tânăr, matur şi dacă avem o viaţă lungă, de bătrân. Pe tot acest parcurs, unele perioade sunt mai plăcute decât altele. Cu toate acestea, încă de la naştere suntem obligaţi să traversăm acest întreg proces care se petrece ca o cursă fără sfârşit. De altfel, nu ne putem spune: „Aici fac o mică pauză" sau „Aici îmi place mai mult" sau „Vreau să rămân mai mult aici". Evenimentele decurg cu viteza lor proprie într-un proces ineluctabil ca într-o cursă hipică. Totul duce la un final: moartea, indiferent dacă ne place sau nu, dacă vrem sau nu.

Cei mai mulţi oameni nu vor să moară, dar cu toate acestea moartea survine. De altfel, nu avem nici o certitudine asupra ei, putem pur şi simplu afirma că va avea loc. Nu putem determina cu precizie momentul, modul sau locul unde aceasta se va produce. Cu toate acestea, în buddhism, moartea nu reprezintă sfârşitul. Alte existenţe vor apărea în mod automat într-un proces inexorabil, iar această înşiruire de vieţi formează un ciclu de existenţe asupra căruia noi nu avem nici un control. Aceasta este situaţia noastră fundamentală de suferinţă pe care o putem recunoaşte cu uşurinţă, asemănătoare cu cea a unei persoane care

se află în închisoare. Este o situaţie îndeajuns de dureroasă în care aceasta trăieşte experienţe neplăcute, dar mai ales îşi pierde libertatea. Se poate întâmpla ca uneori mâncarea să fie ceva mai bună dar faptul de a fi în închisoare este o situaţie dureroasă şi toate problemele care decurg din ea sunt legate de faptul de a fi încarcerat. Această situaţie demonstrează că prizonierul nu este liber să decidă asupra propriului său destin. Faptul de a fi în închisoare este, aşadar, cauza suferinţei. Tot astfel evoluăm în ciclul existenţelor condiţionate: ne lipseşte libertatea totală asupra destinului nostru şi tocmai această stare înfăţişează în mod profund cel de al treilea tip de suferinţă fundamentală.

Această suferinţă este diferită sau distinctă de primele două, explicate mai înainte; unele fiinţe suferă mai mult de prima, altele de a doua. În buddhism este vorba de şase lumi. Unele fiinţe gravitează în prima lume, altele în cea de a doua… Totul este diferit: nu toate fiinţele sunt în acelaşi loc şi nici în aceeaşi situaţie. Tot astfel în ceea ce priveşte fiinţele umane, unele trăiesc mai fericite altele suferă mai mult. Dar cea de a treia suferinţă, fundamentală, caracterizează toate fiinţele ciclului existenţelor. Indiferent dacă sunt fiinţe umane, animale, divinităţi sau altceva, toate sunt întotdeauna în aceeaşi situaţie: le lipseşte complet libertatea.

Aceasta este semnificaţia primului Adevăr Nobil al suferinţei. Buddha a spus: „Acesta este Adevărul Nobil al suferinţei”. El nu a spus: „Există un Adevăr al suferinţei într-un anume loc, pe undeva”. El a spus: „Adevărul Nobil al suferinţei”, ceea ce înseamnă că el nu e departe, într-un loc nedefinit sau pierdut de multă vreme în trecut. Nu, el se află precis aici, în noi. Propriul nostru ciclu de existenţe este deci explicat în acest prim Adevăr Nobil al suferinţei. Şi este foarte important să recunoaştem această stare.

Lipsa de permanenţă

Acest prim Adevăr se caracterizează, de asemenea, prin nepermanenţă. Într-adevăr, existenţa noastră precum şi tot ce o compune este nepermanentă. Referitor la aceasta, Buddha a spus că nu doar existenţa noastră este nepermanentă dar că şi tot ce este compus e nepermanent şi, de asemenea, posedă natura suferinţei.

În buddhism, ansamblul fenomenelor existente se împarte în două grupe: fenomene compuse şi necompuse. Prin fenomen compus se înţelege orice obiect material, orice conştiinţă, fenomen spiritual sau minte etc. Din acelaşi grup fac parte, de asemenea, ceea ce numim fenomenele compuse neasociate. Acestea din urmă nu sunt altceva decât fenomenele nemateriale şi nespirituale, dar care totuşi există dat fiind că sunt compuse, cum ar fi persoana, de exemplu. Persoana este un fenomen care există în realitate şi care nu este doar materie sau doar minte dar, cu toate acestea, există. În ceea ce priveşte timpul, el este tot un fenomen compus, nici material, nici spiritual, care cu toate acestea are alt mod de existenţă. Putem cita diferite alte exemple.

Compus înseamnă, aşadar, că fenomenele există în funcţie de părţile din care sunt constituite. Materia este compusă din particule, unele fiind imperceptibile; în buddhism se vorbeşte adesea despre ele. De altfel, în mai multe domenii, explicaţiile ştiinţifice actuale confirmă tezele buddhiste. Mintea este compusă din momente de conştiinţă. Tot astfel, o fiinţă se compune din părţile, din agregatele sale: corpul, conştiinţele, senzaţiile etc. Timpul se compune din minute, secunde, clipe, luni şi ani. Pe toate acestea le percepem datorită componentelor lor.

Aşa cum a spus Buddha, toate aceste fenomene compuse se caracterizează prin nepermanenţă. Fiinţele şi persoanele sunt prin natura lor nepermanente. Corpul şi mintea noastră sunt

nepermanente ca şi suferinţele, fericirea şi tot ceea ce vieţuieşte. În buddhism, nepermanenţa se numeşte *Amita* (ceea ce este nepermanent şi schimbător). Acest aspect este explicat într-un mod foarte subtil: se spune că orice lucru nu durează decât o clipă, ceea ce înseamnă că tot ce se înfăţişează dispare imediat. Totul există doar o clipă, cât am clipi din ochi. Se poate vorbi de mai multe clipiri: cea a unei persoane normal constituită şi sănătoasă este, de exemplu, relativ scurtă. Atunci când ne referim, în acest caz, la *clipă*, aceasta corespunde unei 1/65 din durata unei clipiri de ochi a unei persoane mature. Este deci, foarte, foarte scurtă.

Prin nepermanenţă subtilă trebuie înţeles că toate fenomenele compuse nu durează în realitate decât o clipă scurtă. Deşi este puţin mai greu de înţeles, acesta e totuşi adevărul. Această nepermanenţă subtilă există în mod continuu; însă noi nu suntem în măsură să o recunoaştem direct cu conştiinţa noastră actuală care funcţionează încet, fiindcă această nepermanenţă se produce foarte repede. În schimb, ceea ce putem conştientiza este o sesizare superficială a nepermanenţei grosiere. Această nepermanenţă grosieră este de fapt un indiciu superficial al nepermanenţei subtile care există în mod continuu.

Putem vedea, de exemplu, o persoana îmbătrânind devenind cu timpul din ce în ce mai în vârstă. Putem observa o plantă sau un copac crescând, apoi descompunându-se. Sunt obiecte care se uzează cu timpul, care cândva vor fi distruse. Ceea ce vedem din afară nu este decât forma grosieră a nepermanenţei, dar această nepermanenţă (această îmbătrânire) nu apare într-o zi; ea există în mod continuu, fără întrerupere, şi constă în a lua fiinţă apoi a dispărea, şi tot aşa, la infinit… Ceea ce rămâne în realitate este ceea ce numim în buddhism o continuitate similară sau o continuitate a similarităţii.

De fapt, ce rămâne dintr-o persoană între seara aceasta şi ziua de mâine? Sau ce rămâne din continuumul nostru mental, din existenţa noastră, între azi şi mâine? Ce se întâmplă cu obiectele materiale? Corpul nostru, de exemplu, nu rămâne identic ci are o continuitate similară; el continuă să existe dar cu toate acestea nu este acelaşi. Este important să nu confundăm aceste două aspecte: credem că totul rămâne identic dar în realitate totul e în plină schimbare. Este ca atunci când privim o apă curgătoare cum ar fi Rhinul, de exemplu: credem că în fiecare zi, la orice oră, vedem acelaşi fluviu. În realitate, apa curge şi se reînnoieşte neîncetat. Rhinul ni se pare mereu acelaşi dar realitatea e alta.

Corpul nostru, mintea noastră, persoana noastră sunt asemenea fluviului. Niciodată elementele care le compun nu sunt aceleaşi. Persoana care, de exemplu, a început să citească această carte s-a schimbat demult. Ceea ce rămâne este continuitatea ei similară. Acelaşi fenomen este valabil pentru fiecare: doar datorită continuităţii similare existăm, suntem vizibili reciproc. Această viziune nu este valabilă doar pentru o singură persoană ci pentru noi toţi, modul nostru de transformare este acelaşi. Cu toate acestea, persoanele din jurul nostru, atunci când le observăm, ne par mereu aceleaşi.

Sesizarea permanenţei

Ideea că suntem întotdeauna aceiaşi provine din modul nostru de a sesiza permanenţa. Această percepere a existenţei permanente este foarte profundă şi ne împiedica să fim conştienţi de nepermanenţa subtilă. Doar printr-o analiză logică putem înţelege adevărul celor spuse mai înainte, dar nu-l putem conştientiza în mod direct, aşa cum vedem un obiect în faţă noastră. Din acest motiv nu putem să credem şi avem întotdeauna iluzia permanenţei; în locul unei înţelegeri corecte a

lucrurilor, avem o iluzie care se referă la această percepere a permanenţei şi credem că totul rămâne identic. Permanenţa şi această percepere a permanenţei sunt o eroare fundamentală, o înţelegere greşită pe care toţi o avem. Ele nu sunt doar false ci uneori foarte dăunătoare; din cauza lor putem greşi foarte mult.

Această sesizare a permanenţei, de exemplu, este cauza principală a ataşamentului nostru faţă de lucruri, putere, bani, prieteni etc. Ataşamentul depinde deci de perceperea permanenţei. Cu toate că înţelegem în mod intelectual că nu existăm la infinit, reacţia noastră spontană este de a afirma: „Sunt permanent, sunt aici şi, ca şi prietenii mei, voi rămâne încă multă vreme. Având această percepţie, chiar şi duşmanii noştri sunt permanenţi. Din acest motiv ne ataşăm puternic de prieteni şi ne urâm mult duşmanii.

Deşi posedă deja multe obiecte, anumite persoane vor să aibă şi mai multe, astfel că achiziţiile lor ar fi suficiente pentru numeroase renaşteri. Cu toate acestea încă nu li se par îndeajuns şi continuă să adune din ce în ce mai multe. Toate acestea le procură neplăceri infinite. Tot astfel dorim cu tot dinadinsul să ne distrugem duşmanii, să-i omorâm, fiindcă socotim că dacă nu ne debarasăm de ei vor continua să existe. În realitate, prietenii şi duşmanii noştri sunt cu toţii nemuritori. Într-o zi nici unul dintre ei nu va mai exista. Nu este, deci, neapărată nevoie să ne omorâm duşmanii, dar noi continuăm totuşi să credem că vor continua să existe şi că trebuie să ne debarasăm de ei cât mai repede. Toate aceste idei false le datorăm faptului că gândim că lucrurile, duşmanii, prietenii, posesiile şi familia noastră sunt permanente; sau pur şi simplu că noi înşine suntem permanenţi. Percepem totul în acest mod. Astfel, sesizăm foarte puternic această permanenţă şi îi suntem ataşaţi.

Ceea ce putem observa din exterior sunt schimbările mari. Tot ce există pe lume apare şi dispare, ia naştere şi piere: ţara, naţiunea, familia, persoana. De aceea Buddha a spus:

„*Toate fenomenele compuse sunt nepermanente”.*

Nepermanenţa este foarte subtilă, noi nu percepem decât aspectele exterioare şi grosiere ale marilor schimbări care au loc în jurul nostru. Dintotdeauna, tot ce există pe lume apare şi dispare: toate lucrurile materiale sau spirituale, inclusiv persoanele. Nepermanenţa este una din particularităţile importante ale Adevărului Nobil al suferinţei. Această existenţă condiţionată, care posedă natura suferinţei şi în care nu avem nici o libertate reală, este nepermanentă, la fel cum nepermanente sunt experienţele dureroase pe care le trăim.

Acţiune sau Karma

Când spunem că acest mod de existenţă în Samsara nu se bucură de nici un control sau de libertate proprie, nu înseamnă că el depinde de forţa lucrurilor exterioare sau de o forţă anume care ne-ar domina existenţa şi ne-ar împinge în situaţii nedorite, ci doar că situaţia noastră în această viaţă precum şi în cele viitoare nu se realizează în funcţie de voinţa noastră. Dimpotrivă, totul – orice existenţă, întregul ciclu de existenţe, fiecare destin aparţinând ciclului existenţelor – este manevrat de propriile noastre acţiuni: de *Karma*. În sanscrită, Karma este folosit în sensul de muncă, lucrare, activitate sau acţiune şi nu trebuie confundat cu Dharma, care înseamnă învăţături, practică, cunoaştere, cale.

Tot ceea ce experimentăm în ciclul existenţelor, pe un plan individual sau colectiv, nu este deci condus de voinţa noastră ci e determinat de acţiunile noastre, urmând legea Karmei (această lege poate fi numită, de asemenea, legea

cauzalităţii sau legea cauzei şi a efectului). Fenomenele nu au loc doar pentru că le dorim ci sunt determinate cu precizie de legea cauzalităţii. Aceasta înseamnă că acţiunile pozitive produc un rezultat pozitiv şi că acţiunile negative duc la rezultate negative.

Tot ce este compus, tot ce există, este în interdependenţă cu această lege, iar fiinţele sensibile ca noi sunt supuse, de asemenea, acesteia. Destinul nostru, suferinţa şi fericirea noastră sunt în legătură directă cu acţiunile noastre, cu Karma noastră şi cu legea cauzalităţii. Putem spune astfel ca, într-adevăr, destinul nostru nu se află în mâinile altcuiva ci în ale noastre. Aşadar, nu putem experimenta tot ce dorim; ceea ce experimentăm depinde de legea cauzei şi a efectului. Această lege naturală nu a fost creată de cineva anume ci este modul în care au loc fenomenele. Astfel, destinul nostru şi viitorul tuturor fiinţelor sunt legate de această lege. Din acest motiv acţiunile negative ne provoacă nouă şi celorlalte fiinţe suferinţă iar cele pozitive, experienţe fericite. Este deci necesar să avem un comportament just. Este capitolul cel mai important şi esenţial al Dharmei, al practicii învăţăturilor şi al căii spirituale.

Termenul *practică* are mai multe înţelesuri: a se ruga, a recita texte, a medita. Există multe *practici*. În contextul acesta, practica esenţială şi corectă este aceea a aplicării legii cauzei şi a efectului. Practicarea acestei legi înseamnă a o accepta drept adevărată şi a o respecta. Nu trebuie să acţionăm împotriva ei ci, dimpotrivă, să o respectăm şi să adaptăm modul nostru de a ne comporta ţinând seama de ea. Numai aşa vom deveni cu adevărat practicanţi. Dacă însă o neglijăm, nu ne va servi la nimic să recităm rugăciuni toata ziua sau să rămânem aşezaţi liniştiţi, fără a ne mişca câtuşi de puţin. Practica nu va fi adevărată dacă esenţialul lipseşte.

Practica esenţială a Dharmei înseamnă, aşadar, aplicarea legii cauzei şi a efectului. Trebuie să recunoaştem astfel acţiunile şi rezultatul lor şi să respectăm această lege. Este metoda cea mai bună pentru a evita suferinţa şi a trăi fericiţi.

De asemenea, este important să înţelegem semnificaţia termenilor *acţiuni negative* sau *pozitive*. În buddhism, nu există o listă a acţiunilor corecte sau false stabilită de Buddha. Această listă ar fi nesfârşită. Este însă uşor să constatăm rezultatul acţiunilor pozitive sau negative în funcţie de consecinţele pe care le au asupra fiinţelor sensibile, fiindcă totul există în relaţie cu fiinţele sensibile. Putem deci spune că toate acţiunile care provoacă o adevărată suferinţă fiinţelor sensibile (faptul de a ucide, a minţi etc.), sunt acţiuni negative şi trebuie să le eliminăm, iar cele care le aduc cu adevărat binele trebuie considerate ca pozitive. Iată cum trebuie să le diferenţiem.

Motivaţia este, de asemenea, determinantă: astfel, acţiunile cauzate de dorinţă, ură şi ignoranţă sunt întotdeauna negative. Însă cele care sunt lipsite de dorinţă, ură şi ignoranţă şi, dimpotrivă, sunt motivate de înţelepciune, bunătate iubitoare şi compasiune sunt acţiuni pozitive. Recunoscând calitatea originii, a motivaţiei şi a rezultatului, putem deosebi acţiunile negative de cele pozitive. Sub acest unghi trebuie deci să încercăm să practicăm ceea ce e valoros şi să înlăturăm acţiunile negative. Aceasta este practica esenţială.

Adevărul Nobil al originii suferinţei

Cele Patru Adevăruri Nobile sunt primele învăţături ale lui Buddha, bază reala şi chintesenţa tuturor învăţăturilor buddhismului. Aşa cum am spus mai înainte, fiecare cale spirituală sau religie trebuie să conţină trei puncte esenţiale:

– vederile corecte (filozofia);

– un mod particular de comportament (etica);

– o metodă pentru disciplinarea şi dezvoltarea minţii (meditaţia).

Aceste trei puncte nu sunt neapărat identice în fiecare religie dar aparţin tuturor căilor spirituale autentice, inclusiv buddhismului. Dacă cineva doreşte să studieze şi să practice această religie trebuie să ţină cont de aceste trei puncte.

Primul din aceste puncte este ceea ce numim vederile corecte, înţelegerea reală a situaţiei noastre obişnuite şi fundamentale. Trebuie, de asemenea, să cunoaştem vederile corecte referitoare la calea de urmat pentru a ne dezvolta mintea şi a ne atinge ţelul. Trebuie să dezvoltăm o adevărata cunoaştere a bazei, a căii şi a scopului fără nici o eroare, interpretări fanteziste sau exagerări. Însă nici nu trebuie să ne subapreciem ci, dimpotrivă, să dezvoltăm pe cât posibil o viziune cât mai apropiată de realitate. Dezvoltarea unei astfel de filozofii este foarte importantă. Desigur, nu o putem realiza fără eforturi; fiecare trebuie să se străduiască pentru a-şi dezvolta vederile corecte prin studiu, reflecţii şi analiză. Nu putem doar să ne aşezăm, aşteptând şi sperând că ele să vină de la sine.

Înţelepciunea datorată ascultării învăţăturilor

În buddhism, accentul se pune întotdeauna pe studiu. Este vorba de trei niveluri de înţelepciune. Prima este cea obţinută datorită ascultării şi studiului. Este adevărat că putem citi şi studia multe cărţi şi texte, dar ascultarea directă a învăţăturilor este una din cele mai importante metode pentru a învăţa. Din acest motiv, în buddhism, tradiţia transmiterii orale directe a înţelepciunii este considerată esenţială. În plus, textele pot fi studiate în comun, ceea ce este considerat ca fiind foarte important. Depunând cu adevărat efortul de a asculta cu atenţie, fără a ne lăsa distraşi, studiind susţinut şi concentraţi, cu dorinţa de a învăţa, dobândim o înţelegere datorată ascultării şi studiului. Acesta este primul nivel de înţelepciune; se aseamănă puţin cu deschiderea unei uşi.

Totuşi, această înţelepciune datorată ascultării sau studiului nu este suficientă: ea nu ne poate satisface pe deplin, fiind încă foarte intelectuală. De asemenea, ea este foarte superficială, instabilă şi o putem pierde cu uşurinţă. Este vorba mai curând de o concordanţă între înţelegerea noastră şi ceea ce se spune sau ce este scris. Dacă le găsim acestora un anumit sens, putem spune că suntem în acord cu ceea ce s-a spus şi chiar putem gândi: „Acum am înţeles totul”, dar şi această înţelegere e foarte nesigură şi fără mare profunzime. Nu poate fi vorba, aşadar, de o înţelepciune în care putem să ne încredem cu adevărat. Şi ea se poate modifica cu uşurinţă.

Azi putem primi anumite explicaţii care ni se par a avea sens, sunt logice sau în perfectă armonie cu înţelegerea noastră, iar mâine altcineva ne transmite cu ingeniozitate alte explicaţii. Înţelegerea noastră datorată ascultării nefiind suficient de stabilă şi profundă, ideile sau opiniile noastre pot deveni complet opuse în ziua următoare. Cu toate acestea, deşi această înţelepciune este superficială şi instabilă, nu este

mai puţin importantă şi valoroasă. În buddhism se pune accentul pe înţelepciunea datorată ascultării deoarece este unul din bunurile noastre cele mai de preţ, pe care nimeni nu ni-l poate lua. Fără ea, mintea noastră rămâne obscură, pot apărea vederi greşite sau o ignoranţă profundă se poate instala. De aceea acest prim pas spre înţelepciunea datorată ascultării este foarte important.

Înţelepciunea datorată reflecţiei

Ascultarea nu este însă suficientă. Trebuie să dezvoltăm al doilea nivel de înţelepciune, cel al reflecţiei sau al contemplării. Nu trebuie doar să credem sau să fim de acord cu ceea ce am auzit sau citit. Trebuie să şi analizăm prin reflecţii corecte, raţionamente logice, raportându-ne la experienţele trăite pentru a şti dacă ce ni s-a spus sau am citit este adevărat. Doar astfel nivelul nostru de înţelegere devine mai vast şi mai profund şi suntem cu adevărat convinşi. Buddha a insistat mult asupra acestui subiect. El a spus de altfel că nu trebuie să credem ce afirmă o persoană doar pentru că este deosebită sau renumită. Dimpotrivă, trebuie să examinăm tot ce auzim sau citim pentru a vedea dacă ideile respective reflectă adevărul. Acest lucru este foarte important.

Buddha a recomandat ca aceasta să se aplice, de asemenea, propriilor sale învăţături. Trebuie să le examinăm aşa cum ar face-o o persoană care ar dori să cumpere aur: trebuie să taie mineralul, să-l frece sau să-l ardă pentru a constata dacă este pur. Numai după ce e total convinsă că bucata de metal e pură sută la sută poate să o cumpere, şi nu doar pentru că negustorul pretinde că e vorba de aur: faptul că ne arată un obiect aurit nu înseamnă neapărat că este din aur. Tot astfel, Buddha şi-a sfătuit discipolii să-i examineze scrupulos învăţăturile. El a spus:

Trebuie să examinaţi învăţăturile mele analizându-le ca şi negustorul de aur şi numai

după aceea să le acceptaţi, nicidecum din respect sau simpatie pentru mine sau din alte motive.

Nu ar fi corect să consideraţi drept adevărat tot ceea ce spun. Dimpotrivă, trebuie să examinaţi învăţăturile mele prin raţionamente corecte pentru a vedea dacă sunt în concordanţă şi doar după aceea să le acceptaţi.

Iată de ce trebuie să examinăm prin reflecţii precise toate învăţăturile, indiferent cine este persoana care le transmite sau le explică. Această analiză este foarte importantă; ea ne permite să fim convinşi de veridicitatea lor şi să le înţelegem mai profund. Acest mod de a proceda se numeşte înţelegerea datorată înţelepciunii de reflecţie.

Atunci când obţinem această înţelepciune, înţelegerea învăţăturilor bazată pe propria noastră reflecţie şi analiză va fi stabilă şi profundă, nu va mai putea fi influenţată sau zdruncinată de alţii. Cu toate acestea, deşi are o mare importanţă, nici această a doua înţelepciune nu este suficientă pentru a realiza înţelegerea adevărului ultim al fenomenelor.

Înţelepciunea datorată meditaţiei

Pentru obiectele uşor de înţeles nu este necesar să dezvoltăm aceste trei niveluri de înţelepciune fiindcă ceea ce e concret este întotdeauna evident.

În buddhism, tot ce există se împarte în trei grupe: obiecte evidente, ascunse şi foarte ascunse. Există deci trei moduri de existenţă sau fenomene. Obiectele evidente nu necesită o reflecţie sau un raţionament deosebit. Într-adevăr, pentru a şti dacă o ceaşcă conţine apă sau ceai, nu este nevoie, la nivel convenţional, de un raţionament complicat. Dacă însă este vorba de legături ascunse, ceaşca poate avea o semnificaţie mai profundă şi va trebui să-i examinăm celelalte aspecte. Iar la nivelul ultim, aceeaşi simplă ceaşcă poate avea sensuri foarte ascunse: o coerenţă subtilă, cum ar fi nepermanenţa subtilă a fenomenelor sau ceea ce se

numeşte în buddhism lipsa identităţii sinelui. Adevărul ultim sau sensul definitiv al lucrurilor nu este atât de evident. El are un sens foarte profund pe care nu-l putem percepe la nivelul nostru cu conştiinţele şi organele noastre de simţ (cu ochii, de exemplu). Astfel de legături subtile trebuie recunoscute pe baza unui raţionament corect pentru a se putea ajunge la concluzii. De aceea este important să reflectăm, să analizăm raţional.

Să luăm, de exemplu, ceea ce am explicat mai înainte: toate fenomenele compuse sunt nepermanente. Această constatare este un adevăr stabilit. Pentru a-l putea constata şi înţelege în mod intelectual, a-l sesiza cu conştiinţa noastră, avem nevoie de prima înţelepciune, cea a ascultării şi studiului precum şi de înţelepciunea de reflecţie. Dar pentru a înţelege nepermanenţa subtilă, doar aceste două niveluri de înţelepciune nu sunt suficiente. Avem nevoie de o înţelepciune mai profundă: cea realizată în meditaţie.

Acest al treilea tip de înţelepciune ne ajută să înţelegem în mod intelectual legăturile subtile (nepermanenţa, lipsa existenţei inerente, coerenţa adevărului ultim a oricărui lucru) dar şi să le înţelegem şi să le experimentăm direct. Depindem de această înţelepciune meditativă, cea mai profundă dintre înţelepciuni, pentru a realiza înţelegerea directă, fără conceptualizare şi independent de terminologie sau de o imagine mentală.

Înţelepciunea noastră actuală este intelectuală şi legată încă de concepte; nu este, aşadar, o cunoaştere directă. Datorită primei înţelepciuni nu înţelegem în mod direct obiectul; înţelegem imaginea produsă în mintea noastră de sunet, de termenii sau conceptele care ne sunt enunţate. Este ceea ce numim în buddhism *imagine sonora*. Dar cea de a treia înţelepciune este o înţelegere care nu depinde de nici un concept, de nici o terminologie.

Nici prin aprofundarea celei de a doua înţelepciuni (cea a reflecţiei), nu obţinem o înţelepciune directă. La acest nivel percepem fenomenele datorită unei imagini generice dar nici de data aceasta nu este încă vorba de o percepţie directă. Într-adevăr, aceasta din urmă depinde încă de o imagine conceptualizată. Deşi apropiată de realitate, o imagine generică nu este decât o imagine; ea nu este încă o percepţie directă.

Stând aici, ne putem gândi, de exemplu, la casa noastră şi la obiectele din ea, sau la maşina noastră. Putem înţelege şi recunoaşte aceste lucruri dar nu este o cunoaştere directă căci ea se bazează încă pe o imagine generică, o imagine mentală sau o conceptualizare. Desigur, această cunoaştere intelectuală este necesară şi importantă dar singură nu este suficientă pentru a avea o înţelegere directă.

Pentru o înţelegere directă a acestei coerenţe subtile este nevoie de o înţelepciune meditativă pe care nu o posedăm acum. Trebuie deci să încercăm să dezvoltăm această stare meditativă apoi să o aplicăm prin examinarea acestor conexiuni subtile, obţinând astfel o înţelegere directă. Cu toate acestea, pentru a obţine starea meditativă trebuie mai întâi să ne dezvoltăm concentrarea printr-o metodă corectă. Acum mintea noastră este complet nestăpânită: este atât de distrată şi de agitată încât nu avem nici un control asupra ei. De aceea ne este foarte greu să ne dirijăm atenţia asupra unui obiect şi să rămânem concentraţi asupra lui un moment mai mult sau mai puţin îndelungat.

Prin starea meditativă a minţii se înţelege o stare de concentrare completă, în timpul căreia avem un control total asupra tuturor mişcărilor şi activităţilor ei. Obţinând această stare, putem utiliza mintea astfel exersată, calmă şi supusă pentru a examina conexiunile subtile ale fenomenelor şi a obţine o înţelegere directă, care nu mai este doar un concept oarecare sau care

depinde de o imagine. Atunci obţinem o înţelegere directă şi experimentăm această coerenţă subtilă. De aceea meditaţia corectă este indispensabilă. Meditaţia în sine nu este o înţelepciune dar deschide calea unei înţelepciuni mai profunde pe care trebuie să o dezvoltăm.

Aceasta înţelepciune este necesară pentru a putea avea o înţelegere a nepermanenţei sau a lipsei de identitate proprie, de exemplu. Pentru noi, este o metodă importantă şi indispensabilă al cărei scop este eliminarea perturbărilor mentale (ignoranţa, dorinţa, ura, invidia etc.). Aşadar, pentru a suprima definitiv diferitele perturbări mentale, avem nevoie de înţelepciunea meditativă care recunoaşte direct adevărul ultim. Acest mod de meditaţie este foarte important.

Pe scurt, aceste trei niveluri de înţelepciune, datorate ascultării, reflecţiei şi meditaţiei sunt indispensabile pentru ca o persoană obişnuită să poată recunoaşte direct şi fără eroare adevărul ultim sau coerenţa subtilă a fenomenelor. Este vorba aici de o explicaţie a vederilor corecte, primul din cele trei puncte care trebuie dezvoltate pe calea Dharmei, adică: vederile corecte, etica şi meditaţia. Acest proces de dezvoltare a celor trei niveluri de înţelepciune este necesar pentru obţinerea unei înţelegeri din ce în ce mai profundă şi mai justă.

Există numeroase obiecte de studiu şi de meditaţie care permit dezvoltarea acestei înţelepciuni, dar pentru buddhism Cele Patru Adevăruri Nobile reprezintă unul din capitolele cele mai importante. Într-adevăr, avem nevoie de aceasta înţelepciune pentru a înţelege situaţia noastră şi a celorlalte fiinţe sensibile, pentru a înţelege fără eroare baza, calea şi scopul. Pentru aceasta, trebuie să ne familiarizam cu un obiect corect cum ar fi Cele Patru Adevăruri Nobile.

Primul Adevăr Nobil a fost explicat în ordinea celor trei grade de suferinţă: suferinţa suferinţei,

suferinţa schimbării şi suferinţa fundamentală a situaţiei noastre. Ele sunt o caracteristică a ciclului existenţelor, a modului nostru de existenţă condiţionată. Această existenţă plină de suferinţă nu este o închipuire ci, dimpotrivă, descrierea exactă a modului nostru actual de a trăi. Totuşi, această suferinţă nu se referă la o durere oarecare aşa cum credem de obicei. Ea are un sens mult mai general şi profund, demonstrându-ne că în ciclul existenţelor trăim într-un mod determinat, fără nici o libertate, având ca repercursiuni suferinţa şi tot felul de dificultăţi. Această lipsă de libertate este cea mai profundă semnificaţie a suferinţei, şi în acest sens trebuie înţeles Primul Adevăr Nobil. Buddha a spus:

Acesta e Adevărul suferinţei,
Acesta e Adevărul originii,
Acesta e Adevărul Încetării sau eliberării şi
Acesta e Adevărul Căii.
Apoi a adăugat:

Trebuie, în consecinţă, să renunţăm la suferinţă,
Să-i recunoaştem originea,
Să ne eliberăm,
Să practicăm calea.

Acestea sunt cele patru acţiuni care trebuie practicate.

Pentru ca noi să înţelegem mai bine, Buddha a dat exemplul unei persoane bolnave: aceasta trebuie mai întâi să recunoască situaţia în care se află; faptul de a se crede sănătoasă nu o va ajuta să se însănătoşească. Totuşi, nu este de ajuns să constatăm boala şi simptomele ei, ci trebuie să-i cunoaştem originea, fiindcă atâta vreme cât nu-i cunoaştem cauza, durerile vor continua să apară. Din acest motiv este indispensabil să fie cunoscute cauzele bolii. Apoi, trebuie că persoana să dorească să se însănătoşească. Dacă este complet indiferentă faţă de boala ei, nu va căuta să se trateze. Dimpotrivă, dacă speră într- adevăr să se

însănătoşească, va face astfel încât să învingă boala. Acest aspect este, la rândul lui, foarte important. Dacă bolnavul doreşte cu adevărat să-şi recapete sănătatea trebuie să urmeze tratamentul corespunzător aşa cum este descris în al Patrulea Adevăr Nobil. Tot astfel, trebuie să recunoaştem mai întâi Adevărul Suferinţei, apoi cauza ei. După aceea, este nevoie să aspirăm la eliberare sau la renunţare, apoi să urmăm calea sau metoda potrivită. Procesul care trebuie urmat este deci foarte asemănător cu cel al tratamentului unei boli.

Buddha a explicat cele Patru Adevăruri Nobile într-o ordine exactă şi profund semnificativă. El nu le-a explicat în ordinea cauzelor şi a efectelor fiindcă în acest caz ar fi trebuit să vorbească mai întâi de origine sau de cauze şi apoi de suferinţă, sau să explice întâi calea, apoi eliberarea. Buddha le-a explicat în ordinea cunoaşterii: situaţia noastră şi cauza ei, încetarea suferinţei şi calea de urmat.

Karma şi Klesha

Noi nu avem acum nici un control asupra destinului nostru, nu suntem liberi faţă de el. Cu toate acestea, nu înseamnă că el e determinat de altcineva sau de cauze exterioare. În realitate, destinul se află în mâinile noastre.

Când Buddha afirmă că ciclul existenţelor este condiţionat, înţelege prin aceasta că vieţile noastre viitoare nu sunt determinate de propriile noastre dorinţe. Într-adevăr, nu ne putem determina naşterea, moartea, renaşterea şi evenimentele pe care le vom experimenta. Toate acestea nu au loc în funcţie de dorinţele noastre. Dacă destinul nostru în ciclul existenţelor nu este determinat sau condiţionat de dorinţele noastre, atunci cine ne determină vieţile viitoare? Sunt propriile noastre acţiuni, atât pe plan individual cât şi colectiv. Ele determină destinul, toate consecinţele şi rezultatele lor. Aceste fapte au două origini: *Karma* (acţiunile) şi *Klesha* (perturbările mentale).

Karma, care în sanscrită înseamnă „acţiune”, „muncă” sau „lucrare”, se spune *Lé* în tibetană. În această limbă înseamnă tot „acţiuni”, „activităţi” sau, uneori, „Dharma”. Karma nu trebuie înţeles ca ceva, bun sau rău, care ne-ar putea influenţa destinul din exterior. De fapt, ea semnifică toate acţiunile pe care fiinţele sensibile le efectuează cu corpul lor, cu mintea lor şi cu cuvântul lor. Iar aceste acţiuni sunt responsabile de destinul fiinţelor.

Pe parcursul ciclului existenţelor, fiinţele sensibile trec prin diferite situaţii cum sunt naşterea, moartea şi renaşterea etc. pe care le trăiesc în mod fericit, nefericit sau extrem de dureros. Fiecare fiinţă sensibilă trăieşte diferite situaţii care sunt rezultatul acţiunilor, nicidecum fructul hazardului, ele nu apar accidental şi nu se datorează norocului sau ghinionului. Toate au la origine motivaţia, acţiunea şi perturbările mentale care nu se află în afara fiinţelor. În acest sens, aşadar, Karma înseamnă acţiune.

Buddhismul vorbeşte, în general, despre două Karma: acţiunile pure şi cele impure. O acţiune pură nu este influenţată de nici o perturbare mentală (cum ar fi ataşamentul) sau de vederile false, în timp ce acţiunile impure decurg din perturbările mentale şi în special din ignoranţă.

Acţiunile fiinţelor sensibile care trăiesc în ciclul existenţelor pot fi pozitive, negative sau neutre dar toate sunt impure fiind efectuate sub influenţa ignoranţei şi a altor perturbări mentale. Însă aceasta nu înseamnă că toate acţiunile noastre sunt lipsite de importanţă sau negative; cele pozitive există, de asemenea, şi au o mare valoare. Cu toate acestea, pentru moment, acţiunile noastre sunt considerate impure fiind împlinite sub influenţa ignoranţei şi a altor perturbări mentale. Fiinţele sensibile trebuie cu orice preţ să încerce să evite aceste acţiuni negative în toate ocaziile.

Buddha nu a conceput o listă cu acţiuni pozitive şi negative, ar fi prea multe! El a spus că tot ce este motivat de ignoranţă, de dorinţă şi ură, tot ce provoacă suferinţă fiinţelor sensibile, le face rău sau le cauzează un prejudiciu, sunt acţiuni negative. Acestea pot fi înţelese în funcţie de originea, de rezultatul sau efectul produs asupra fiinţelor sensibile. În Dharma totul trebuie înţeles doar în relaţie cu fiinţele sensibile, fiindcă acestea sunt punctul ei central. În lipsa acestei relaţii nu există nimic care să poată fi explicat ca pozitiv, negativ, bun sau rău. În consecinţă, tot ceea ce cauzează prejudicii fiinţelor sensibile sau le face să sufere este negativ, în timp ce dacă le vine cu adevărat în ajutor sau le aduce fericirea este pozitiv.

Orice persoană cu o gândire normală consideră faptul de a ucide, de exemplu, ca fiind foarte negativ din cauza prejudiciilor şi a suferinţelor pe care le va produce atât victimei cât şi autorului. Acţiunile negative, aşadar, cauzează prejudicii ambelor persoane.

Astfel de acţiuni extrem de grave, de gânduri sau motivaţii eronate apar din cauza întunecimii minţii, din cauza dorinţei, duşmăniei sau mâniei. Nici o acţiune negativă nu are loc din simpatie, compasiune, bunătate iubitoare sau datorită înţelepciunii. Tot astfel, acţiunile pozitive depind de o stare de spirit pozitivă. Aşa cum a spus Buddha, acţiunile motivate de o stare de spirit lipsită de dorinţă, ignoranţă şi ură, şi pline de înţelepciune, bunătate iubitoare, simpatie, răbdare şi compasiune au efecte extrem de pozitive asupra fiinţelor sensibile iar rezultatele lor sunt binefăcătoare. Aceste acţiuni se pot prezenta sub diferite forme, cum ar fi generozitatea, de exemplu.

În buddhism, baza oricărui comportament, a oricărei etici, este absenţa răului. *Ahimsa* este termenul care denumeşte această stare de spirit, *a*

având un sens privativ şi *himsa* însemnând „a dăuna”. Această stare, care este fundamentul eticii buddhiste la nivelul de bază, trecând prin cel de Bodhisattva şi până la nivelul tantric, mai înseamnă şi non-violenţă. Evitarea a ceea ce este dăunător sau care poate face rău celorlalte fiinţe trebuie practicată, aşadar, din ce în ce mai corect şi mai concret, fiindu-ne de un real ajutor atât nouă cât şi tuturor fiinţelor sensibile, pe plan individual şi colectiv. Străduinţa de a împlini acţiuni pozitive şi a evita, din toate punctele de vedere, pe cele negative este un punct esenţial al Dharmei.

Când a fost întrebat care este sensul acestui termen şi cum trebuie pus în practică, Buddha şi-a rezumat toate învăţăturile în patru fraze: „Nu făptui nimic rău, practică perfect acţiunile pozitive şi disciplinează-ţi mintea, iată învăţăturile mele”.

Practicarea perfectă înseamnă că nu trebuie să ne angajăm în acţiuni pozitive sau negative cu jumătate de măsura ci să evităm complet acţiunile negative privilegiindu-le pe cele pozitive. Desigur, aceasta nu este uşor la început fiindcă nimeni nu este capabil să elimine tot ce este negativ şi să practice deodată tot ce e doar pozitiv. Însă cu răbdare, sârguinţă şi perseverenţă vom progresa şi vom ajunge la bun sfârşit.

Buddha a mai spus: „Disciplinează-ţi mintea”. Rădăcinile acţiunilor pozitive şi negative se află în mintea noastră care, de altfel, e puţin disciplinată şi se aseamănă cu un cal nărăvaş. Cu toate acestea, printr-un efort continuu şi cu hotărâre, o putem supraveghea şi dezvolta potenţialul pozitiv. În acest scop, trebuie să ne acordăm timpul necesar şi să depunem anumite eforturi asemenea călăreţului care îşi dresează calul. Este posibil. Iată din ce motive Buddha a spus că trebuie să practicăm cât mai bine acţiunile pozitive şi să ne disciplinăm mintea.

Amprentele pozitive şi negative

Pe scurt, putem spune, aşadar, că originea sau cauza suferinţei este Karma. Aceasta poate avea aspecte pozitive şi negative. Acţiunile pure sunt practicate de Buddhaşi şi Bodhisattvi, fiinţe care şi-au purificat deja mintea de perturbările mentale cum ar fi ignoranţa. Putem adăuga, de asemenea, că dacă ne eliberăm complet de perturbările mentale, gândurile şi acţiunile noastre vor fi atunci pure, fără ascunzişuri, fără eroare şi folositoare tuturor fiinţelor sensibile.

Acţiunile impure se împart în acţiuni pozitive, negative sau neutre. Acţiunile neutre nu au un efect specific ci sunt doar acte pe care le facem automat, cum ar fi de exemplu a ne aşeza, a ne scula, a ne şterge pe mâini etc. Sunt acţiuni simple care nu au nici un efect asupra fiinţelor sensibile, nu sunt dăunătoare, ci pur şi simplu le executăm. Ele sunt nenumărate.

Din aceste trei categorii de acţiuni, cele care au o mare influenţă sunt acţiunile pozitive şi negative, fiindcă sunt cauzate de stări mentale sau perturbări mentale cum ar fi compasiunea, simpatia, răbdarea, pe de o parte şi de mânie, gelozie, pe de altă parte. Din aceasta cauză, forţa motivaţiei sau starea de spirit care le inspiră le conferă o mare influenţă şi putere. Ele devin atunci foarte eficiente şi produc un rezultat direct sau indirect, decisiv asupra noastră sau a celorlalte fiinţe. Astfel de acţiuni ne determină destinul individual sau colectiv, precum şi viaţa noastră actuală sau viitoare. În buddhism, continuitatea vieţii este considerată ca fiind foarte importantă şi din acest motiv acţiunile pozitive sau negative au o atât de mare însemnătate.

Aceste două acţiuni au întotdeauna două consecinţe: pe de o parte, un rezultat pe care noi şi celelalte fiinţe îl experimentăm imediat – de exemplu, cineva care ucide un animal sau o fiinţă umană, provoacă un mare rău al cărui rezultat este vizibil, negativ şi instantaneu. Pe de altă parte, o

astfel de acţiune lasă o amprentă negativă pe continuumul mental al autorului. Aceste amprente pe care le lăsăm neîncetat nu sunt responsabile doar de rezultatele vieţii noastre actuale dar, dacă sunt îndeajuns de puternice, au efecte şi asupra vieţilor viitoare. Din acest motiv se insistă întotdeauna în buddhism asupra faptului că destinul fiinţelor sensibile depinde de Karma anterioară. Aceste acţiuni anterioare sunt responsabile de situaţia noastră actuală iar acţiunile actuale sunt responsabile de situaţiile noastre viitoare; în acest mod ciclul continuă la infinit.

Continuumul mental

Fiecare acţiune pozitivă sau negativă are un rezultat imediat şi pe termen lung, pe care persoana îl poate experimenta ea însăşi pe baza numeroaselor amprente rămase pe continuumul ei mental. Continuumul mental are diferite niveluri de conştiinţă, de la cel mai rudimentar (grosier) până la cel mai subtil. În procesul renaşterilor, nu corpul sau mintea noastră actuală vor trece de la o viaţă la alta ci continuumul nostru mental.

Pe parcursul vieţii noastre cunoaştem, de asemenea, diferite stări de conştiinţă (sau stări mentale), de la cele mai grosiere până la cele mai subtile: de exemplu, starea de veghe este un nivel obişnuit al continuumului mental, sau altfel spus, al conştiinţei. Noaptea, când dormim, această stare a minţii e puţin mai subtilă. Dacă în timpul somnului visăm, intrăm într-un alt nivel de conştiinţă iar dacă dormim profund, fără să visăm, iarăşi ne aflăm într-un nivel de conştiinţă mai profund, mai subtil. Există multe alte situaţii în care continuumul nostru mental se află într-un du-te-vino, începând cu nivelul grosier şi ajungând până la cel mai subtil. În momentul morţii, stările grosiere ale conştiinţei noastre se dizolvă, devenind din ce în ce mai subtile. După moartea

clinică, care din punct de vedere buddhist nu este cea reală, există încă patru stări de dispersie în timpul cărora conştiinţa devine din ce în ce mai subtilă; ultima stare se numeşte *lumina clară* şi corespunde morţii adevărate. Mulţi cred că moartea este o întrerupere, dar în realitate nu există întrerupere a continuumului mental subtil. Moartea are loc atât timp cât ne aflăm în această stare subtilă şi poate dura mai mult sau mai puţin, în funcţie de situaţie. Apoi, apare o nouă schimbare care ar putea fi descrisă ca o trezire într-o stare mai grosieră a minţii. În acel moment, ne aflăm deja într-o altă existenţă şi legătura cu viaţa precedentă a luat sfârşit.

Ce este viaţa, ce este moartea? Continuumul mental vine dintr-o stare subtilă şi se transformă din nou până ajunge la o stare grosieră. Această schimbare durează un anumit timp şi se numeşte viaţă. Apoi, într-o bună zi, aceste stări grosiere ale minţii se dizolvă până când ating stadiul cel mai subtil: aceasta este moartea. Apoi, totul se desfăşoară din nou: este începutul unei noi existenţe. Aceasta este o explicaţie succintă a legăturii dintre o viaţă şi alta. Aşa cum am spus mai înainte, Buddha ne-a învăţat că toate fenomenele compuse sunt nepermanente. Mintea sau conştiinţa sunt, aşadar, fenomene compuse. Continuumul mental nu este nimic altceva decât o *asamblare* a mai multor momente foarte scurte de conştiinţă. Deci aceste stări subtile ale minţii nu sunt stări imobile.

Se cred în general că acest *eu*, aceeaşi persoană, aceeaşi minte, trece în viaţă viitoare. Este greşit. Ceea ce rămâne este doar o continuitate similară. Nici persoana din această existenţă, nici continuumul său mental nu trec în existenţa viitoare. Chiar în momentul acesta, în timp ce citim această carte, corpul nostru se schimbă. Continuumul nostru mental nu mai este acelaşi cu al persoanei de la începutul lecturii. Totul s-a

schimbat de mult timp: ea nu mai este aceeaşi. Ceea ce rămâne este un continuum similar, este continuitatea conştiinţei. Conştiinţa cea mai subtilă a fiinţei, purtătoarea tuturor amprentelor karmice este cea care trece de la o existenţă la alta. Există diferite niveluri de amprente karmice: unele sunt superficiale, altele mai profunde dar toate sunt imprimate pe nivelul cel mai subtil al conştiinţei noastre. Iată cum amprentele karmice pozitive şi negative au avut dintotdeauna, şi au şi acum, o mare influenţă asupra vieţilor noastre prezente şi viitoare.

În definitiv, concepţia despre lume şi experienţa noastră depinde de conştiinţă. Noi credem că realitatea este acolo, în exterior, şi că ea este aceeaşi pentru toată lumea. Dar acesta nu este decât modul nostru de a concepe lucrurile căci, de fapt, situaţia este exact inversă: realitatea noastră e foarte relativă căci nu există realitate absolut independentă sau în afara noastră, care să existe prin ea însăşi şi să fie aceeaşi pentru toate fiinţele. Fiecare fiinţă îşi trăieşte propria ei realitate. La fiinţele umane, de exemplu, deşi ele fac experienţe colective similare, experienţele individuale depind de propria lor conştiinţă.

Viziunea minţii noastre este foarte mult influenţată de amprentele ei karmice; din acest motiv un obiect care e pozitiv pentru o persoană poate să pară negativ alteia. Din această cauză, experienţa pe care o avem cu întreaga lume înconjurătoare este foarte relativă şi depinde mai întâi de conştiinţa noastră.

Iată un exemplu extrem care demonstrează că modul nostru de a înţelege este greşit. Noi împărţim toate fiinţele în trei grupuri: unele ne apar ca prieteni plăcuţi, altele ca duşmani de nedorit iar restul ca fiind fără importanţă şi faţă de care suntem indiferenţi. Acesta e un mod de înţelegere greşit. Buddhaşii şi Bodhisatvii, eliberaţi deja de perturbările lor mentale şi de

egoism, nu percep fiinţele umane în acest mod. Ei le văd asemănătoare, de mare valoare şi demne de respect. Această împărţire în trei categorii este pentru noi o viziune absolut normală în timp ce, în realitate, este o percepţie falsă, influenţată de perturbările mentale şi amprentele noastre karmice. Înţelegând aceasta, putem recunoaşte negativitatea perturbărilor noastre mentale şi suferinţa care rezultă de aici.

Buddha a spus: „Adevărul Nobil al suferinţei provine din Adevărul Nobil al originii suferinţei". Karma şi Klesha sunt, aşadar, originea suferinţei. În acest caz Karma nu înseamnă acţiune în sensul său general, căci există acţiuni pure, ci semnifică acţiunile impure şi negative, responsabile, aşadar, de toate dificultăţile pe care le întâlnim în ciclul existenţelor. Fericirea sau suferinţa noastră decurg direct din acţiunile împlinite în prezent sau în trecut, acţiunile actuale fiind condiţiile, iar cele trecute cauzele experienţei noastre de fericire sau de suferinţă. Acţiunile depind de motivaţia noastră.

Perturbările mentale (sau Klesha) sunt cauza Karmei. Acestea sunt diverse: dorinţa, ura, invidia etc… Toate duc la motivaţii greşite, apoi la acţiuni negative. Putem înţelege aceasta foarte uşor. Totuşi, când Buddha vorbeşte de perturbări mentale, se referă la ignoranţă şi la dorinţă. Ura, mânia şi invidia sunt perturbări mentale foarte grosiere şi foarte negative în timp ce ignoranţa şi dorinţa sunt foarte subtile şi nu ne apar nicidecum ca negative sau dăunătoare. Din acest motiv nu doar acţiunile noastre negative ci şi cele pozitive sunt întotdeauna influenţate de ignoranţă şi dorinţă, chiar dacă acestea din urmă par adesea inofensive.

Aspiraţia la fericire şi evitarea suferinţei constituie dorinţa fundamentală comună tuturor fiinţelor umane şi animalelor. Aceasta dorinţă este una din rădăcinile ciclului existenţelor iar acţiunile noastre depind foarte mult de ea. O astfel de

dorinţă provine din ignoranţa noastră (*Avidya*, care în sanscrită înseamnă „a nu cunoaşte"), iar „*a nu cunoaşte*" este perturbarea mentală fundamentală, perturbarea rădăcină. În acest caz, nu este vorba de o ignoranţă grosieră, cum ar fi aceea de a nu cunoaşte numele cuiva sau a nu vorbi o limbă – ceea ce este, de asemenea, o formă de ignoranţă care poate cauza unele dificultăţi. Ignoranţa de care este vorba în acest caz e una foarte subtilă, responsabilă de ciclul existenţelor. Această ignoranţă care sesizează identitatea falsă a persoanei şi o existenţă inerentă sau proprie este cea mai profundă dintre ignoranţe; ea este perturbarea rădăcină de care sunt legate toate celelalte perturbări mentale (ura, mânia, dorinţa etc.). Aceasta se numeşte în buddhism *ignoranţa care produce ataşamentul de sesizarea unei identităţi proprii*.

Mintea noastră se înşeală continuu asupra acestui mod de înţelegere şi sesizează greşit *eul* nostru. Din acest motiv este întotdeauna menţionat în Scripturi că înţelepciunea cea mai importantă la care trebuie să ajungem este cea care înţelege lipsa identităţii proprii, non-sinele sau vacuitatea *eului*. Vacuitatea este de fapt o înţelepciune care experimentează în mod direct eroarea sesizării unei identităţi proprii; ea poate percepe faptul că obiectul ignoranţei nu există în realitate şi că el nu este decât o reprezentare, o proiecţie. Lipsa existenţei inerente este un subiect important şi trebuie foarte bine înţeles. Ar fi, de asemenea, greşit să spunem că nu posedăm o identitate şi că nu existăm deloc. Acest mod de a vedea ar fi o viziune nihilistă şi nimic nu e mai rău decât ea. În cazul nostru, modul în care vedem şi sesizăm identitatea în prezent este tocmai contrariul modului în care existăm cu adevărat.

Existenţa interdependentă sau absenţa identităţii proprii

Cum existăm în realitate? Buddha a spus: *„Totul există în mod interdependent”*.

Totul este aşadar *Pratitasamuthpada* (existenţa interdependentă). Persoana noastră, toate fiinţele (inclusiv Buddhaşii iluminaţi) şi lucrurile există doar în mod interdependent, sunt dependente de cauze, de condiţii, de părţile lor constitutive, de forma şi de numele lor şi de alte elemente care le compun. De exemplu, o formă mică este dependentă de ceva mai mare. Sau, un alt exemplu, numirea malului stâng sau drept al unui fluviu este total relativă: ea depinde de unghiul de vedere sau de opinia celui care priveşte. Însăşi persoana noastră, *eul* nostru, există în acelaşi fel. De fapt, existenţa noastră este interdependentă, depinzând de cauzele, de condiţiile şi de părţile din care este constituită.

În buddhism, o persoană există în funcţie de cinci agregate: agregatul formei, al senzaţiei, al noţiunii, factorii mentali (voinţa) şi stările de conştiinţă. Noi supravieţuim, aşadar, datorită interacţiunii acestor cinci componenţi, iar *eul* nostru depinde în întregime de ei. Pe aceste cinci agregate se grefează, se suprapune, cuvântul *eu*. Deci *eul* nostru, persoana noastră, există în mod nominativ şi interdependent.

Acest *eu* există, de asemenea, în relaţie cu ceilalţi. El există în interdependenţă cu o persoană, cum ar fi *tu*, *el* sau *ea*. Dintotdeauna credem foarte tare că de la început suntem *eu*, *eu* şi numai *eu*. În realitate acest *eu* nu este altceva decât opinia unei singure persoane dintre toate fiinţele. Nu sunt *eu* decât datorită opiniei mele. Cu toate acestea, pot de asemenea, datorită părerii altora să nu mai fiu acest *eu*: pentru cineva pot fi *tu* sau *ea*, sau pentru alţii, *el*, *un tibetan*, *un Lama* sau altcineva. În sfârşit, pentru toate celelalte fiinţe umane de pe pământ care nu mă cunosc, acest *eu* nici măcar nu există. Prin urmare, exist ca *eu* doar în funcţie de natura unei opinii pe care o apăr şi atâta tot.

În realitate, *eu*, *tu* sau *ceilalţi* nu există decât relativ şi interdependent precum malul drept sau stâng al râului de care am vorbit mai înainte. Aceasta e realitatea, toate lucrurile există astfel. O ştim poate în mod intelectual dar sesizarea noastră spontană este diferită, este chiar complet iraţională şi ilogică.

Acest corp, această minte, senzaţiile, hainele, casa, maşina, duşmanul, prietenul şi toate celelalte – cui aparţin? Există oare, într-un mod sau altul, un proprietar în centrul lor? Pentru noi există fără îndoială, într-un mod misterios, de la început, un *eu* foarte puternic şi independent, undeva în lăuntru. Ni se pare, de asemenea, că acest *eu* a apărut mai întâi şi doar după aceea au urmat corpul şi mintea, în relaţie cu acest *eu*, în relaţie cu persoana care îl posedă.

De fapt, lucrurile există complet invers. O persoană nu există decât în relaţie cu agregatele sale, cu corpul şi mintea ei de care e complet dependentă. Dacă îi eliminăm agregatele, persoana nu mai există absolut deloc. Cu toate acestea, este evident că exist cu corpul, cu mintea etc. Şi că acest *eu* se află în centrul acestora, dar aceasta nu e decât o identitate falsă. O putem demonstra cu uşurinţă, încercând să găsim *eul* acesta care pentru noi există atât de concret, atât de puternic şi atât de prezent.

Acest *eu*, de exemplu, ne apare într-un mod foarte evident atunci când suntem fericiţi, când ne este frică, suntem trişti, când ne mâniem sau când trăim emoţii asemănătoare acestora. Atunci *eul* devine şi mai intens şi începe să ne apară atât de evident încât credem că îl putem atinge. În acele momente el este intens şi de necontrolat. Această senzaţie apare şi când nu încercăm să-l căutăm. Cu toate acestea, de îndată ce începem să căutăm în mod raţional acest *eu*, devine mai neclar, mai puţin evident, ca până la urmă să dispară.

De fapt, acest *eu* nu există. El nu este decât o închipuire a minţii, o proiecţie; în nici într-un caz nu există cum ne apare. În laborator, corpul poate fi analizat cu ajutorul unor metode, până la cea mai mică particulă, însă niciodată nu vom putea găsi proprietarul lui, acest *eu*, acest *sine*. Vom descoperi nenumărate părţi din care se compune dar nu vom găsi nicăieri pe cel care le posedă. Tot astfel, practicantul care efectuează o adevărată meditaţie analitică, nu va găsi nicăieri acest *eu* sau acest mod de identitate. Dimpotrivă, va ajunge la concluzia că nici în corp, nici în minte, nu se află o astfel de identitate independentă. În urma unei astfel de cercetări şi a unei analize corecte, vom găsi însă vacuitatea *eului* care nu este, aşadar, o identitate ci lipsa identităţii proprii. Este ca atunci când deschidem portmoneul ca să plătim o factură. Ştiam că aveam bani în el dar între timp aceştia au dispărut fără să ne fi dat seama. Pe moment suntem surprinşi. Crezusem că aveam bani dar, confruntaţi cu realitatea, descoperim că banii nu mai sunt în portmoneu, că ceea ce credeam a fost greşit. Tot astfel am crezut până acum că există în noi un *eu* concret, independent, care acţionează ca cineva important, ca posesorul acestuia. Apoi, printr-o adevărată meditaţie şi analiză, ajungem la concluzia că nu putem găsi această identitate. Această înţelegere a adevărului ultim al persoanei ne provoacă un şoc necesar. Desigur, nu înseamnă că de fapt nu existăm; problema nu este aceasta. Aşa cum s-a spus mai înainte: „Tot ce există în mod obişnuit, există mult şi bine, cu excepţia coarnelor iepurelui”.

În realitate, persoanele şi obiectele există cu adevărat dar nu aşa cum am crezut dintotdeauna. Ele există de o manieră interdependentă, depinzând de părţile lor constitutive, de cauze, de condiţii şi de un nume. *Eu* e un nume românesc dar în tibetană se spune *nga* iar în alte limbi putem spune *ich*, *je* sau *io*. Fiecare persoana are un nume:

„Eu mă numesc Gonsar iar acest cuvânt e numele care mi s-a dat”. Obiectele au, de asemenea, un nume. „Aceasta este o masă şi i s-a atribuit un nume prin convenţie”. Astfel, persoanele şi obiectele există în mod nominativ: sunt dependente de un nume. Aşadar, totul depinde întotdeauna de diferiţi factori. Fiinţele şi lucrurile nu există şi nu funcţionează decât în acest mod.

Dacă lucrurile nu ar exista în mod interdependent, ele nu ar putea nici să se transforme, nici să evolueze. Totul funcţionează şi se transformă deoarece fiecare lucru există în interdependenţă de cauze şi condiţii. Sub influenţa acestora din urmă, totul se transformă. Dacă lucrurile ar exista izolate, în mod independent, constant, atunci nimic nu ar funcţiona. Aşa cum a spus Buddha, tot ceea ce există funcţionează în mod interdependent, iar aceasta exprimă realitatea, demonstrând clar natura vidă a lucrurilor, vide de natură proprie, vide de o natură independentă.

Adevărul convenţional şi adevărul ultim

Toate lucrurile sunt vide de existenţă în sine fiindcă ele nu există decât într-un mod interdependent. În plus, ele nu au o natură proprie, o natură în sine sau o natură independentă. Această natură vidă (vacuitatea), această lipsă de identitate proprie şi interdependenţă nu sunt contradictorii. Dimpotrivă, ele se completează şi se susţin reciproc: una o justifică pe cealaltă. Astfel, este vorba de două adevăruri, adevărul convenţional şi adevărul ultim. Este foarte important să le înţelegem şi pe acestea.

Adevărul convenţional este existenţa interdependentă a lucrurilor. De exemplu, această ceaşcă a fost creată interdependent: este adevărul convenţional. În plus, ea este vidă de existenţă inerentă: este adevărul ultim. Aşadar, interdependenţa este adevărul convenţional, iar vidul de existenţă proprie (sau vacuitatea) este

adevărul ultim. Aceste două aspecte ale fiecărui obiect se completează, nu sunt contradictorii, ci dimpotrivă, se susţin reciproc.

Pentru moment, din cauza ignoranţei noastre, proiectăm o falsă identitate independentă în care credem cu fermitate. Această credinţă se numeşte *Avydia*, ignoranţa fundamentală din cauza căreia ne ataşăm sesizării unei identităţi proprii. Acestei percepţii eronate i se mai adaugă egoismul, perturbare de bază care nu e nimic altceva decât faptul de a îndrăgi în mod deosebit propriul nostru *eu*. Nu doar că proiectăm o identitate falsă dar, în plus, îndrăgim foarte mult acest *eu* fals, considerându-l ca fiind mult mai important decât toate celelalte fiinţe. Iată cum egoismul intră în joc. Ne ataşăm, de asemenea, de persoanele care se află în jurul acestui *eu* şi duşmănim pe cei care nu sunt în acord cu el. Modul nostru de a vedea lucrurile este deci influenţat de această ignoranţă care face să ne ataşăm sesizării unei identităţi proprii. Din această perturbare-rădăcină (*Avydia*) decurg toate celelalte perturbări mentale. Atât timp cât acţiunile noastre vor fi influenţate de această ignoranţă fundamentală, ele vor fi întotdeauna impure chiar dacă pot fi totuşi pozitive.

Nu este uşor să ne eliberăm de această ignoranţă. O putem face pe baza înţelepciunii ascultării, a înţelepciunii reflecţiei şi a meditaţiei, pe care le vom folosi în căutarea acestui adevăr ultim a propriei noastre naturi. Doar astfel vom putea ajunge la concluzia că identitatea independentă nu există. Este un lung procedeu şi în acelaşi timp, ultima soluţie. Înainte de a găsi această soluţie finală, este important să abandonăm de la început toate acţiunile negative dăunătoare altor fiinţe şi să practicăm acţiunile pozitive, cu adevărat folositoare nouă cât şi tuturor celorlalte fiinţe.

Este important să înţelegem bine aceasta şi să respectăm legea cauzei şi a efectului care este, de

asemenea, o lege interdependentă. Legea cauzei şi a efectului (sau a acţiunilor şi rezultatelor lor) este o lege naturală, o realitate care face parte din existenţa interdependentă a oricărui lucru. Înţelegând aceasta vom deveni un practicant al Dharmei. Dar aceasta nu este de ajuns: trebuie în plus să depunem efortul de a analiza şi mai profund şi a elimina în mod gradat, chiar şi lent, rădăcina tuturor erorilor – această ignoranţă citată deja mai înainte, rădăcina tuturor perturbărilor mentale. Când vom atinge acest obiectiv, vom obţine adevărata eliberare, eliberarea din ciclul existenţelor, care nu este decât o înlănţuire de Karma, de acţiuni condiţionate, rezultatul acestei ignoranţe.

Pe scurt, scopul acestui al doilea Adevăr Nobil, Adevărul Nobil al originii suferinţei, este de a recunoaşte că toate suferinţele decurg din Karma şi din perturbările mentale, şi de a elimina ignoranţa fundamentală care este rădăcina ciclului existenţelor. Această înţelegere este esenţială dacă dorim cu adevărat să ne eliberăm de situaţia noastră actuală.

Adevărul Nobil al încetării suferinţei

Diferitele aspecte ale suferinţei sunt fizice şi mentale dar suferinţă cea mai profundă este aceea a lipsei totale de libertate. Aceasta este o caracteristică specifică a ciclului existenţelor şi exemplifică primul Adevăr Nobil.

Primul Adevăr Nobil ne prezintă situaţia noastră actuală, numită ciclul existenţelor - *Samsara* sau ciclul existenţelor condiţionate. Acest mod de existenţă se caracterizează printr-o lipsă totală de libertate de acţiune asupra destinului nostru care este complet condiţionat de Karma şi Klesha (acţiunile şi perturbările noastre mentale). Destinul nostru în această viaţă sau în cele viitoare nu este, aşadar, condiţionat de dorinţe ci de acţiunile noastre pure, impure, pozitive, negative şi neutre, numite, de asemenea, Karma, acestea fiind la rândul lor condiţionate de perturbările noastre mentale (Klesha). Toate acţiunile care depind de ignoranţă sau dorinţă sunt considerate, aşadar, impure sau condiţionate.

Cu toate acestea, nu toate acţiunile produc suferinţă. Există acţiuni pure şi necondiţionate împlinite de fiinţele iluminate care sunt într-o continuă activitate şi reacţionează cu un scop precis, spre binele tuturor fiinţelor sensibile. Acţiunile sau activităţile lor nu sunt aceleaşi ca ale noastre fiindcă sunt împlinite cu o motivaţie corectă, neinfluenţată de ignoranţă, de dorinţă sau de astfel de perturbări. Ceea ce definim ca Adevărul Nobil al originii suferinţei nu se referă decât la acţiunile condiţionate şi impure care depind de ignoranţă, de dorinţă şi de alte perturbări mentale. Toate acestea constituie Adevărul Nobil al originii suferinţei, colectivă sau individuală şi al tuturor stărilor de suferinţă.

Primele Adevăruri Nobile ne arată ceea ce trebuie să cunoaştem şi să evităm. Cele Patru Adevăruri Nobile pot fi comparate cu evoluţia unei boli, cu cauza, tratamentul şi vindecarea ei. Mai întâi, bolnavul trebuie să-şi recunoască starea şi să cunoască originea bolii. Apoi, cauzele ei trebuie eliminate printr-un tratament corect. În acelaşi mod trebuie să recunoaştem situaţia noastră actuală de suferinţă precum şi adevărata ei origine. Nu trebuie să ne imaginăm că alte fiinţe sau o putere supranaturală sunt responsabile de fericirea sau de suferinţă noastră; acest mod de gândire este eronat. Trebuie să recunoaştem de fapt că fericirea sau suferinţa depind de propriile noastre acţiuni, de gândurile şi perturbările noastre mentale. Aşadar, recunoaşterea perfectă a originii suferinţei noastre este de mare importanţă.

Iată de ce Buddha a explicat mai întâi Adevărul Nobil al suferinţei şi abia după aceea Adevărul Nobil al originii suferinţei. Recunoaşterea dificultăţilor şi a bolii ne va împinge imediat la căutarea originii lor. O persoană rezonabilă va căuta să elimine cauza acestora. Tot astfel trebuie să cunoaştem Adevărul Nobil al suferinţei, adevărata ei origine, apoi să dorim cu adevărat să-i eliminăm cauzele.

Atunci când vorbim de ignoranţă, ne referim la ignoranţa fundamentală care face să ne ataşăm sesizării unei existenţe proprii. O astfel de ignoranţă este originea sau cauza fundamentală a suferinţei. După ce am studiat şi înţeles aceasta, se naşte imediat în noi dorinţa de a ne elibera. O persoană foarte bolnavă, care-şi cunoaşte cauza suferinţei, va dori imediat să scape complet de simptomele şi cauzele bolii. În acelaşi mod ne apare în minte aspiraţia de a ne elibera complet de suferinţă.

Natura minţii

Ne putem, aşadar, întreba: „este într-adevăr posibil să ne eliberăm de suferinţă?” Răspunsul este desigur, afirmativ. Aşa cum a spus Buddha, fiecare dintre noi poate să atingă această stare, fiindcă perturbările mentale cum ar fi ignoranţa sau dorinţa nu fac parte integrantă din natura minţii noastre oricât ar fi de puternice şi profunde. Ele sunt într-un fel obstacole trecătoare şi superficiale pe care le putem elimina cu un remediu, o metodă şi cu eforturi susţinute. Dacă perturbările mentale ar face parte integrantă din minte, situaţia noastră ar fi disperată. Nu am putea niciodată să ne eliberăm în întregime de ele.

Dacă am încearcă să spălăm o bucată de cărbune pentru a deveni alb, nu vom obţine nici un rezultat. Eforturile noastre vor fi inutile, indiferent ce săpun sau apă vom folosi, întrucât culoarea face parte integrantă din el. În schimb, dacă încercăm să curăţăm cu un săpun bun o bucată de cristal sau de marmură acoperite de vopsea, cu eforturi repetate şi răbdare vom reuşi. Cristalul va deveni complet curat şi transparent fiindcă vopseaua sau impurităţile nu fac parte integrantă din natura lui. Tot astfel, deşi mintea noastră poate fi momentan învăluită de perturbări mentale cum ar fi ignoranţa, mânia, dorinţa, invidia sau alte impurităţi, o putem purifica cu ajutorul unei metode bune, cu eforturi constante şi multă determinare. Este ca atunci când cerul se înseninează complet după ce vântul risipeşte norii groşi şi negri, care nu fac parte integrantă din cer, din acest spaţiu vid.

Ignoranţa, emoţiile negative, atitudinile greşite, concepţiile false şi perturbările mentale pot fi foarte puternice atunci când nu avem nici un control asupra minţii noastre. Din cauza lor putem deveni complet nerezonabili, ele fiind capabile să ne împingă la comportamente anormale, să ne domine, să ne influenţeze şi chiar să ne ducă la nebunie. Totul este posibil! Însă aceste perturbări nu fac parte integrantă din mintea noastră. Natura

noastră ultimă nu este absolut deloc impregnată de obstacole sau de perturbări mentale. Tocmai de aceea mintea e clară, limpede, fără formă, aşa cum a spus Buddha. În consecinţă, este absolut posibil să ajungem să ne eliberăm complet de cauza oricărei suferinţe. Eliminând cauza, rezultatul este implicit eliminat.

Aceste cauze ale suferinţei sunt, aşadar, perturbările mentale şi ignoranţa fundamentală, care ne fac să sesizăm o falsă identitate a sinelui sau a tuturor lucrurilor. Din cauza acestei ignoranţe apar dorinţa, ura şi întreaga înlănţuire a perturbărilor mentale. Totul decurge din această ignoranţă fundamentală, care totuşi poate fi învinsă cu un bun antidot: înţelepciunea. Această înţelepciune, însă, nu trebuie să fie superficială ci, dimpotrivă, să înţeleagă în mod direct şi fără eroare natura ultimă a lucrurilor şi a sinelui. Dezvoltând această înţelepciune în mintea noastră, nu va mai fi loc pentru ignoranţa care „crede că", care proiectează şi sesizează identităţi false. Această înţelepciune înţelege în mod direct contrariul: non-sinele sau absenţa unei identităţi false.

Nu trebuie să înţelegem greşit această absenţă a identităţii proprii descrisă de buddhism, căci ea nu înseamnă că, la un nivel convenţional, nu avem deloc o identitate. Dimpotrivă, fiecare are propria sa identitate: putem fi tibetani, elveţieni, călugări, animale etc. Toate acestea aparţin nivelului convenţional. La nivel ultim, însă, nu există deloc o identitate inerentă, absolută sau independentă. Într-adevăr, această identitate nu este decât o proiecţie a minţii, o concepţie pe care ignoranţa o proiectează în noi. De fapt, acest *eu* permanent, independent, posesiv nu există nicăieri; noi, însă, credem puternic în el, ne ataşăm de el şi astfel ne produce celelalte perturbări mentale (egoismul, dorinţa, ura, invidia…). Totul provine, deci, din această ignoranţă fundamentală. Sesizând, de

asemenea, în mod eronat identitatea falsă a *prietenilor, a duşmanilor noştri* şi a obiectelor interne sau externe, credem că acestea există în mod independent şi inerent. Proiectăm deci această identitate independentă asupra oricărui obiect şi apar atunci concepţiile eronate, perturbările relative ale tuturor obiectelor posibile. Acesta este rezultatul ignoranţei fundamentale.

Aşa cum s-a explicat mai înainte, această identitate pe care o presupunem este falsă, total inexistentă. Într-adevăr, toate obiectele, începând cu noi înşine, funcţionează şi există în mod interdependent, nu posedă nici identitate proprie, nici natură independentă, depinzând de părţile care le compun, de cauze, de condiţii, de nume, de formă etc. Orice persoană inteligentă poate înţelege acest punct de vedere şi cu toate că înţelegerea ei este doar intelectuală, e un bun început fiindcă ne ajută să corijăm puţin percepţiile noastre false; dar nu este îndeajuns pentru a învinge în totalitate această ignoranţă, nu este un antidot spontan contra ignoranţei. Pentru a reuşi, doar o cunoaştere intelectuală nu este suficientă ci trebuie să obţinem şi o înţelegere directă a realităţii.

De exemplu, un copil care intră într-o casa goală şi zăreşte într-un colt un palton în bătaia vântului se poate speria crezând că e o fantomă. Dacă cineva vine şi-i explică cu convingere că nu există nici o fantomă, doar cuvintele nu vor reuşi să-i alunge complet frica. Aceasta e valabil pentru noi toţi: dacă facem aceeaşi experienţă, iar cineva ne va spune că e imposibil ca umbra aceea să fie o fantomă, nu ne va fi îndeajuns ca să ne învingem complet frica şi să ne schimbăm impresia. Dacă însă copilul sau noi înşine mergem direct la locul respectiv cu o lampă şi vedem că e doar un palton mişcat de vânt, ne dăm seama imediat de realitate, iar îndoielile, credinţele şi această falsă percepţie dispar pe loc. Ne putem imagina multe lucruri dar,

de îndată ce înţelegem în mod direct realitatea, nu mai rămâne nici un loc pentru ignoranţă, pentru concepţiile greşite sau vederile false. Iată de ce trebuie să realizăm această înţelepciune.

Putem constata că toate aceste perturbări şi obstacole nu fac parte integrantă din mintea noastră. Toate erorile, cum ar fi această înţelegere falsă, perturbările mentale (egoismul, dorinţa, ura…) pot fi învinse cu un bun remediu şi ca urmare toate fiinţele sensibile se pot elibera. În acest caz, a se elibera înseamnă a se elibera de perturbările mentale, de ignoranţă şi de tot ce se referă la ele. Când aceste perturbări mentale sunt eliminate, ne eliberăm, acţiunile impure dispar, iar producerea karmică a ciclului existenţelor încetează. Această eliberare semnifică sfârşitul existenţei ciclice condiţionate de suferinţă şi de cauzele ei. Iată adevărata semnificaţie pe care buddhismul o acordă cuvântului eliberare (Nirvana): „dincolo de durere”. Acesta este ţelul la care trebuie să aspirăm.

Putem, de asemenea, să aveam vederi eronate în ceea ce priveşte scopul sau eliberarea. Prima viziune complet greşită este nihilismul, care refuză orice posibilitate de realizare a eliberării. Este o viziune foarte restrânsă, limitată şi negativă, care dă naştere unei ignoranţe puternice, chiar şi lenei, susţinând că nu putem decât să suferim, că suferinţa face parte din existenţă, că nu există nici o posibilitate de a ne elibera de ea şi de perturbările mentale. Aceasta ar însemna că nu am putea exista fără perturbările mentale, că ele fac parte integrantă din mintea noastră, că am avea nevoie de ele şi că nu am putea exista fără dorinţă, ură sau invidie. Acest mod de gândire restrâns este cel mai rău dintre vederile eronate. Putem spune cel mult: „Nu am ştiut sau nu am reuşit”, dar nu există nici un motiv şi nici o logică care să poată justifica această viziune nihilistă.

O altă viziune eronată, după ce am acceptat ideea eliberării şi a unui astfel de ţel, ar fi să ni le imaginăm ca pe ceva exterior, de exemplu o ţară sau un ţinut unde am putea merge. Din punctul de vedere al buddhismului, nici această viziune nu este în acord cu adevărata semnificaţie a termenului *eliberare*. Într-adevăr, în multe texte binefăcătoare ne rugăm pentru obţinerea unui regat al lui Buddha, cum ar fi, de exemplu, tărâmul pur al lui Amithaba. Într-adevăr, este posibil ca o fiinţă să se nască într-un loc unde sunt prezente emanaţiile speciale ale lui Buddha, dar nu înseamnă că de îndată ce ne aflăm într-un astfel de loc atingem eliberarea. Este foarte bine să profităm de asemenea condiţii exterioare pentru a ne împlini repede şi eficient propria eliberare. Cu toate acestea, indiferent de condiţiile în care ne aflăm, chiar şi în prezenţa unui Buddha, trebuie ca noi înşine să ne eliberăm. Doar mutându-ne dintr-un loc în altul nu ni se garantează eliberarea, fiindcă în buddhism aceasta nu e înţeleasă ca un fenomen exterior, ca o altă ţară, ca un alt obiect. Iată deci sensul exact al cuvântului Nirvana: *dincolo de durere.*

De altfel, Buddha a spus:

V-am arătat calea eliberării
Dar ea depinde de voi.

Aceasta înseamnă că noi trebuie să dăm naştere acestei eliberări, acestei Nirvana. Multe fiinţe au ajuns la această stare înaintea noastră; ea există, aşadar, în mod natural. Pentru a o atinge însă, trebuie să o realizăm noi înşine, eliminând perturbările continuumului nostru mental. Doar atunci realizăm adevărata eliberare sau încetare.

Uneori, sensul cuvântului Nirvana poate fi interpretat greşit de către cineva care nu a înţeles clar învăţăturile lui Buddha. Acest termen este înţeles atunci ca *disoluţia completă a persoanei*, a nu mai deveni nimic sau sfârşitul definitiv al

continuumului. Un astfel de fenomen e imposibil. De altfel, chiar dacă ar fi posibil, scopul final nu ni s-ar părea atrăgător. Într-adevăr, la ce bun să facem totul pentru ca până la urmă să nu devenim nimic?!

Când Scripturile spun că Nirvana este eliberarea de existenţă, aceasta nu înseamnă sfârşitul existenţei în general ci „eliberarea din ciclul existenţelor condiţionate" prin care trecem fără să putem decide, din cauza fenomenului morţii şi al renaşterii, şi în care nu avem nici o libertate. Adevărata semnificaţie a termenului Nirvana este aceea de a pune capăt acestui mod de existenţă a suferinţelor, eliberându-ne de perturbările mentale (ignoranţa şi tot ce e legat de ea precum dorinţa, ura, invidia sau orgoliul).

În buddhism noi vorbim de şase factori perturbatori rădăcină şi de douăzeci de factori perturbatori secundari. De fapt, ei sunt mult mai mulţi. Acţiunile negative sunt atât de multe încât cu greu le putem număra. În câteva minute, de exemplu, putem avea foarte multe vederi greşite faţă de cineva. Toate aceste concepţii nu provin decât din perturbările noastre mentale. Ca să detaliem toate aceste defecte este, aşadar, aproape imposibil; în schimb le putem repertoria în grupe distincte. Cu toate acestea, indiferent de clasarea lor, rădăcina tuturor perturbărilor e întotdeauna aceeaşi – adică ignoranţa, ataşamentul şi ura, numite cele trei otrăvuri.

În medicina tibetană, cele trei otrăvuri nu sunt considerate doar ca rădăcina problemelor mentale ci şi a bolilor fizice. Bolile mentale şi fizice fiind strâns legate, relaţia dintre corp şi minte este, aşadar, foarte intimă. Această relaţie este menţionată şi în Tantrele medicinei. De fapt, aceste trei otrăvuri sunt rădăcina tuturor suferinţelor mentale, fizice, dar şi a problemelor sociale şi a tuturor problemelor în general, indiferent de forma sau aspectul lor. Aşa cum Buddha a demonstrat

clar, ele provin din perturbările noastre mentale interne şi trebuie eliminate folosind un remediu eficient.

Antidoturile ignoranţei, ataşamentului şi urii sunt, în ordine: înţelepciunea, compasiunea şi bunătatea iubitoare. Ca şi perturbările mentale, acestea există, la rândul lor, în mintea noastră. Trebuie, deci, să învingem problemele mentale cu remedii aparţinând minţii însăşi. Ele nu pot fi eliminate prin intervenţii medicale din afară, singura soluţie este să intervenim asupra minţii însăşi. Ignoranţa, de exemplu, este o atitudine mentală pe care o putem modifica doar printr-o altă atitudine a minţii. Ataşamentul, ura şi mânia nu pot fi, aşadar, învinse decât cu ajutorul unei forţe opuse, care apare din însăşi mintea noastră.

Am arătat anterior că există vederi eronate referitoare la eliberare; prima era o viziune nihilistă, care refuză complet posibilitatea eliberării, iar cea de a doua, o viziune ce consideră eliberarea (Nirvana) ca pe un obiect (sau un loc) exterior. Există şi o altă viziune greşită, care consideră eliberarea (Nirvana) ca fiind o clipă, o experienţă limitată de fericire. Adevărata eliberare este, de fapt, o eliberare totală şi constantă de perturbările mentale şi de suferinţă. Odată atinsă, nu mai depindem de perturbările mentale sau de suferinţă, altfel nu am putea să o considerăm eliberare. Eliberarea nu este, într-adevăr, o experienţă limitată în timp.

Uneori, datorită meditaţiei, cineva îşi poate dezvolta concentrarea şi atinge o stare în care are mintea calmă, trăieşte o stare de fericire şi plăcere. Ar putea în acele momente să-şi spună: „Am atins eliberarea”. Dar această stare a minţii nu este absolut deloc stabilă fiindcă mai târziu, când persoana respectivă nu mai este cufundată în meditaţie, toate problemele revin.

Dacă în timpul experienţelor meditative credem că am atins eliberarea, vederile eronate care s-au

dezvoltat pot să ne creeze confuzii, mai ales când simţim revenind perturbările mentale. Mulţi întâlnesc aceeaşi dificultate deoarece, ca şi persoana respectivă, confundă acea stare de linişte şi fericire cu eliberarea şi cred în ea. Când perturbările mentale revin, aceste persoane pot ajunge la concluzii eronate pe baza înţelegerii greşite a experienţelor proprii. Ele pot crede, de exemplu, că adevărata eliberare, permanentă, nu există. Eliberarea este o încetare definitivă, care nu mai poate degenera; perturbările mentale nu mai pot reveni. Iată din ce cauza eliberarea nu este o experienţă limitată în timp. Putem uneori să avem experienţe frumoase, liniştite, fericite, în timpul meditaţiei sau în viaţă, dar acest tip de experienţe nu sunt eliberarea totală. Iată ce putem preciza în privinţa sensului termenului de Nirvana.

Putem adăuga că există două stadii de Nirvana. Primul este *Pratimoksha*: este o eliberare individuală şi înseamnă „dincolo de durere" şi „eliberare". Cel de al doilea, *Mahaparinirvana*, este nivelul cel mai înalt şi cea mai înaltă Nirvana: este starea de Buddha, starea de Iluminare deplină, Buddhaitatea.

După ce a înţeles mai întâi cum are loc cu adevărat acest mod de existenţă influenţat de Karma, de ignoranţă etc., şi a constatat că nu sunt foarte satisfăcătoare condiţiile de existenţă, că întâlneşte pe parcursul ei multe nemulţumiri, cineva poate aspira la această eliberare individuală, la o eliberare cât mai rapidă. Poate chiar considera că această eliberare este indispensabilă şi va dori să realizeze încetarea perturbărilor mentale. Cu multe eforturi, va reuşi să-şi atingă scopul. Aceasta este *Pratimoksha* (eliberarea individuală).

Depunând eforturile necesare pentru a-şi recunoaşte situaţia, această persoană va dezvolta mai întâi renunţarea. În acest caz, renunţarea înseamnă dorinţa puternică de a se elibera,

declanşată de cunoaşterea suferinţei din ciclul existenţelor. În buddhism, această cale se numeşte Micul Vehicul (Hinayana), este vehiculul practicanţilor cu capacităţi restrânse. Aceasta nu înseamnă că persoana respectivă este total indiferentă faţă de situaţia celorlalţi. Cu toate acestea, fiindcă se preocupă mai întâi de propria ei eliberare pe care şi-o doreşte foarte mult şi pentru care depune eforturi susţinute, este un practicant al Micului Vehicul fiindcă ţelul la care aspiră este unul personal. Iată de ce calea Micului Vehicul se numeşte calea practicanţilor cu capacităţi restrânse.

Persoana cu capacităţi mari dezvoltă, la rândul ei, mai întâi renunţarea (ca şi persoana cu capacităţi restrânse) însă, având un suflet mare şi o nemărginită compasiune, va vedea apoi că nu este singură în acest ciclu al existenţelor. Va constata de asemenea că toate fiinţele sensibile se află exact în aceeaşi situaţie cu ea şi acest aspect o va interesa din ce în ce mai mult. Ea nu se va concentra, aşadar, doar asupra sa, asupra problemelor sale sau a propriei sale eliberări ci se va preocupa de situaţia celorlalte fiinţe sensibile. Apoi, cunoscând din ce în ce mai bine această situaţie, în mintea ei va creşte o simpatie puternică şi o mare compasiune faţă de ele.

Acest practicant va dori, aşadar, nu numai să se elibereze pe sine însuşi, ci şi pe celelalte fiinţe din Samsara. Îşi va întări din ce în ce mai mult atitudinea minţii, va dori din ce în ce mai mult şi îşi va lua răspunderea de a elibera pe celelalte fiinţe, acordându-le prioritate şi va face tot ce este necesar pentru a atinge acest ţel. Această persoană de mare capacitate se va afla în acest caz pe calea Marelui Vehicul, pe calea Bodhisattvilor.

Bodhisattva este un practicant deosebit, care depune eforturi neîncetate doar pentru binele celorlalte fiinţe. El se angajează să le elibereze de suferinţă şi de cauzele ei şi îşi dirijează practicile

în acest sens. O astfel de persoană vede necesitatea de a realiza eliberarea individuală dar şi starea de Iluminare, stare în care atingem perfecţiunea înţelepciunii, a compasiunii, capacităţile şi calităţile pozitive. El nu face aceasta pentru a deveni un om perfect, ci pentru că vede că această stare de perfecţiune este absolut necesară pentru împlinirea binelui tuturor fiinţelor sensibile. Un astfel de Bodhisattva consideră Iluminarea, această stare perfectă, ca pe un instrument indispensabil realizării binelui tuturor în mod eficient.

Dacă cineva vrea să bea apă, va căuta mai întâi un pahar. Scopul este apa, nu paharul, dar pentru a bea are nevoie de pahar. Tot astfel un Bodhisattva caută Iluminarea totală. Scopul nu este Iluminarea pentru sine, dar aceasta este un instrument indispensabil împlinirii binelui tuturor. Motivat de compasiune şi bunătate, Bodhisattva doreşte să-şi asume întreaga responsabilitate faţă de ceilalţi. El vede totuşi că această iniţiativă nu rămâne decât o dorinţă, că el însuşi este limitat, că nu are nici o posibilitate deoarece capacităţile sale (compasiunea sau înţelepciunea) sunt slabe iar calităţile incomplete pentru a-şi atinge scopul fixat. De aceea, Bodhisattva vede necesitatea de a realiza starea de perfecţiune ca pe un mijloc prin care îşi va împlini scopul. Această stare este Iluminarea completă, starea de Buddha, Nirvana supremă.

Vedem bine, în acest caz, care este diferenţa între un Bodhisattva şi cel care caută cealaltă Nirvana. Acesta din urmă este nemulţumit de modul său de existenţă, recunoaşte această stare de suferinţă şi caută să iasă din ciclul de existenţe cât mai repede. El se ocupă mai întâi de propria sa eliberare.

Calea eliberării individuale depinde de etică, de concentrare şi înţelepciune. Aceasta face parte din Adevărul Nobil al căii. Etica minţii, a corpului şi cuvântului ne permite să evităm gândurile şi

acţiunile negative şi ne conduce la împlinirea acţiunilor pozitive. Apoi, trebuie să dezvoltăm o concentrare completă, deoarece conştiinţa noastră fiind încă greu de stăpânit şi de controlat, ne este imposibil să obţinem înţelepciunea cu o astfel de stare a minţii. Apoi, trebuie să depunem eforturi pentru a dezvolta această înţelepciune care recunoaşte fără eroare adevărul ultim al fenomenelor. Odată împlinită, ne putem elimina ignoranţa, perturbările mentale şi karma. În felul acesta ciclul existenţelor va lua sfârşit. Astfel trebuie procedat.

Bineînţeles, un Bodhisattva trebuie să-şi dezvolte etica, concentrarea şi înţelepciunea dar acestea nu sunt suficiente. El va trebui să încerce să-şi întărească bunătatea iubitoare, compasiunea, şi se va antrena în ajutorarea celorlalte fiinţe. Când aceste calităţi (bunătatea iubitoare, compasiunea şi ajutorarea celorlalte fiinţe) sunt într-o strânsă legătură cu înţelepciunea, aceasta se numeşte unirea metodei cu înţelepciunea, metoda fiind compasiunea şi bunătatea iubitoare, în timp ce înţelepciunea recunoaşte adevărul ultim. Reunind aceste două aspecte, putem atinge starea de Iluminare. Acesta este procedeul practicantului Marelui Vehicul, antrenamentul caracteristic unui Bodhisattva.

Dar, aşa cum am spus înainte, calea începe întotdeauna cu renunţarea, indiferent de scopul propus (Micul Vehicul sau Marele Vehicul). Fără renunţare nu vom face nici un progres pe nici una din aceste căi. În plus, dacă ni se pare dificilă calea Micului Vehicul, cea a Marelui Vehicul ne va fi şi mai grea. Aşadar, totul începe cu renunţarea. Pentru a o realiza, trebuie să cunoaştem mai întâi Adevărul Nobil al suferinţei, apoi Adevărul Nobil al originii suferinţei. Din această cunoaştere va lua fiinţă aspiraţia puternică de a ne elibera de starea şi de perturbările noastre mentale. Dorinţa sau

aspiraţia aceasta înseamnă renunţare şi constituie baza indispensabilă multor cai.

Toate căile încep cu această aspiraţie profundă de a ne elibera de suferinţă şi de cauzele ei. Neluând în consideraţie renunţarea, nici o dezvoltare nu este posibilă, nici pe calea Micului Vehicul nici pe calea Marelui Vehicul, iar bunătatea iubitoare, la rândul ei, va fi imposibil de realizat fiindcă cea la care ne referim în acest caz nu este parţială sau limitată în timp, ci, dimpotrivă, este permanentă şi ecuanimă (imparţială). Ea se obţine prin cunoaşterea suferinţei indiferent de gradul ei (superficial sau profund) iar pentru a o îndeplini trebuie mai întâi să recunoaştem suferinţa noastră. Fără această recunoaştere ne va fi imposibil să obţinem o bunătate iubitoare faţă de toate celelalte fiinţe.

De exemplu, o persoană care se află în închisoare, care se complace în situaţia în care se află dar care e complet indiferentă faţă de această situaţie, nu se va preocupa de ea şi cu atât mai puţin de alţi prizonieri. Dacă, însă, nu se complace în situaţia în care se află şi-şi recunoaşte starea de suferinţă, va dori să se elibereze. În acest caz, două aspecte sunt posibile: o persoană poate voi să evadeze cât mai repede, iar alta se va gândi cum să-i ajute pe ceilalţi prizonieri să fugă. Cel care caută să-i ajute pe ceilalţi prizonieri să evadeze are mari capacităţi, este bine intenţionat, are un suflet bun şi o minte deschisă. Această persoană, însă, a trebuit mai întâi să recunoască situaţia în care se afla; dacă ar fi rămas indiferentă faţă de situaţia ei de prizonier, nu ar fi putut încerca să se elibereze şi să elibereze şi pe ceilalţi.

Putem astfel vorbi de trei genuri de prizonieri: prima persoană nu-şi dă seama de situaţia ei dificilă. Ea se mulţumeşte, de exemplu, cu o mâncare ceva mai bună sau cu o mică pauză; găseşte, aşadar, locul acela satisfăcător şi nu-i pasă dacă ea sau alte persoane vor evada. Cea de a doua

persoană vede că nu este locul ideal pentru a trăi, că situaţia nu este satisfăcătoare şi de aceea va încerca să se elibereze. În sfârşit, a treia persoană înţelege foarte bine situaţia şi va căuta o soluţie pentru a se elibera împreună cu toţi ceilalţi prizonieri. Diferenţa se afla, aşadar, în percepţia situaţiei sale.

Tot astfel, o persoană complet mundană, care nu se preocupă decât de fericirea trecătoare a acestei vieţi sau care este total satisfăcută, nu vede şi nu recunoaşte absolut deloc starea de suferinţă a ciclului existenţelor. Este astfel greu pentru ea să dezvolte dorinţa de a se elibera. Aceeaşi persoană, văzând mai târziu că ciclul existenţelor nu este satisfăcător, poate dori să se elibereze sau, şi mai bine, va dezvolta compasiunea şi bunătatea iubitoare cu scopul de a ajuta toate fiinţele din ciclul existenţelor.

Cele două aspecte ale eliberării

Aşa cum am văzut, renunţarea poate avea două aspecte: eliberarea individuală şi Iluminarea completă a lui Buddha. Prima, eliberarea individuală, este o eliberare totală din ciclul existenţelor. Totuşi, ea nu este eliberarea ultimă. Cu toate că persoana s-a eliberat din ciclul existenţelor, de orice suferinţă şi perturbare mentală, nu s-a eliberat încă de toate erorile şi de toate obstacolele ei: în ea continuă să persiste obstacolele subtile la atotcunoaştere, care, în buddhism, se numesc *Klesha-avarana* şi *Jnana-avarana*.

Prin *Klesha-avarana* sunt definite obstacolele răspunzătoare de ciclul existenţelor: perturbările mentale (ignoranţa, dorinţa sau ura etc.). Persoana care a atins eliberarea individuală le-a eliminat pe toate acestea. O astfel de persoană care a obţinut deja importante calităţi, poartă în buddhism numele de *Arhat*, ceea ce înseamnă „cel care şi-a învins duşmanii”, care a devenit un adevărat obiect

de refugiu, o fiinţă de o valoare inestimabilă. El este *Învingătorul*, cel care a eliminat adevăratul duşman. Cu toate acestea, dacă îl comparăm cu Bodhisattvii sau cu Buddhaşii complet iluminaţi, diferenţa este mare între ei, înţelepciunea lui nefiind încă totală. Desigur, compasiunea lui e mare dar fiind încă limitată, nu poate fi comparată cu cea a Bodhisattvilor şi Buddhaşilor.

Cel de al doilea obstacol, *Jnana-avarana*, este obstacolul subtil în calea atotcunoaşterii, a stării de Buddha, a deplinei Iluminări; acest obstacol e cel mai dificil de înlăturat. Deşi la acest nivel mintea este eliberată de orice perturbare, poartă încă urmele sau amprentele subtile lăsate de aceste perturbări.

Să luăm de exemplu un recipient care a conţinut o mâncare cu usturoi. Chiar dacă nu mai are mâncare sau usturoi înăuntru şi a fost spălat, mirosul nu dispare atât de uşor. În mod asemănător, perturbările mentale au fost deja eliminate însă amprenta lor încă mai rămâne, pe care doar o fiinţă iluminată o poate înlătura.

Există încă două aspecte referitoare la eliberarea individuală şi la Iluminare: încetarea (sau negarea) şi realizarea. Eliberarea individuală este realizată când propriul nostru continuum mental se eliberează de toate obstacolele, de toate perturbările şi atinge starea de Nirvana sau de eliberare. Primul aspect este deci o încetare a funcţiunilor negative. Cel de al doilea aspect apare când mintea devine complet pură şi toate calităţile (înţelepciune, bunătate iubitoare etc.) sunt împlinite. Mintea devine astfel liberă, nu mai este sub puterea perturbărilor mentale, nici a renaşterilor condiţionate. Această ameliorare este o împlinire, şi în acest caz reprezintă un alt aspect al eliberării. Putem deci afirma că aspectul încetării corespunde unei *non-existenţe* iar cel al realizării al unei *existenţe*.

Tot astfel se întâmplă şi cu starea de Buddha, în care toate obstacolele au fost eliminate şi toate calităţile împlinite. Această încetare este un aspect al stării de Buddha, denumită *Svabhavakaya* sau corp de natura lui *Dharmakaya.* Nu este vorba de un corp fizic ci doar de o denumire ce caracterizează această mare încetare. Astfel, aşa cum s-a arătat înainte, Buddhaitatea cuprinde două aspecte: pe de o parte, încetarea, iar pe de alta, realizarea.

Este probabil tot ceea ce poate fi explicat aici referitor la Adevărul Nobil al încetării.

Adevărul Nobil al căii

Un buddhist practicant trebuie mai întâi să-şi recunoască fără eroare propria situaţie. Din acest motiv Adevărul Nobil al suferinţei este prezentat la început. De îndată ce a constatat aceasta, el caută originea, cauza problemei: este al doilea Adevăr Nobil, cel al originii suferinţei. Apoi, dorinţa de a se elibera de suferinţă şi de cauza ei apare spontan: este al treilea Adevăr Nobil, cel al încetării suferinţei sau al eliberării de aceasta. În sfârşit, practicantul căuta imediat calea pe care trebuie să o parcurgă în mod corect şi de aceea Adevărul Nobil al căii este explicat ultimul.

Atingerea eliberării personale (Nirvana) nu este suficientă. Într-adevăr, scopul deplinei Iluminări aşa cum este descris în buddhism, nu constă doar în a ne elibera de întreaga suferinţă, de perturbările mentale şi de cauzele suferinţei ci, în plus, trebuie să dezvoltăm anumite calităţi cum ar fi compasiunea, înţelepciunea etc. De îndată ce această stare de Iluminare deplină a fost atinsă, persoana respectivă nu numai că îşi vede împlinite toate dorinţele ci se află într-o stare care îi permite să ajute toate fiinţele sensibile. Aceasta este eliberarea cea mai înaltă, demnă de a fi realizată, ţelul suprem în buddhism, adică starea de Buddha, Iluminarea deplină sau cea mai înaltă Nirvana.

Al patrulea Adevăr Nobil, cel al căii, este cel mai important. Dacă cineva înţelege în mod corect starea de eliberare şi doreşte să o atingă, este indispensabil să practice urmând o metodă şi o cale corectă.

Nu putem realiza eliberarea doar dorind-o, aşteptând-o sau rugându-ne, ci, dimpotrivă, printr-o adevărată muncă, prin acţiuni corecte şi eforturi susţinute; trebuie să ne dăm osteneala pentru a ne elimina obstacolele, acumulând astfel cauzele şi

condiţiile necesare eliberării şi atingerii tuturor ţelurilor. Tot astfel trebuie să procedăm pentru a ne realiza toate celelalte scopuri mai mult sau mai puţin importante din viaţă noastră. Un obiectiv atât de nobil, deosebit şi plin de sens ca acela al Iluminării depline necesită o cale perfectă şi o metodă corectă.

Mai întâi, este nevoie să ne cunoaştem propria situaţie şi cauzele ei. Apoi trebuie să ne dezvoltăm, şi nu doar intelectual, o aspiraţie la eliberare şi, în sfârşit, să urmăm o etică adevărată. Aceasta înseamnă că trebuie să eliminăm din ce în ce mai mult acţiunile negative, impure, ale corpului nostru, cuvântului nostru şi minţii noastre, începând cu cele mai grosiere şi până la cele mai subtile. Eliminarea din ce în ce mai mult a acţiunilor false şi a gândurilor noastre greşite este, aşadar, o practică de bază. Fără aceste eforturi, fără o etică fundamentală şi acţiuni corecte, practicarea concentraţiei, meditaţiei, recitarea rugăciunilor şi toate celelalte, nu vor da nici un rezultat folositor. Acest subiect a fost deja explicat în cadrul celui de al doilea Adevăr Nobil, cel al originii suferinţei.

Adevărul Nobil al originii întregii suferinţe, atât la nivel individual cât şi colectiv, nu este altceva decât un comportament greşit, individual sau colectiv, care ia fiinţă din gânduri eronate şi motivaţii false. Vederile şi acţiunile de acest gen sunt, aşadar, adevărata cauză a suferinţei şi a tuturor problemelor noastre. De aceea o etică justă este importantă dat fiind faptul că orice posibilitate de dezvoltare ulterioară depinde de aceasta. Etica, însă, nu este necesară doar în această optică; ea trebuie utilizată, de asemenea, în toate acţiunile şi gândurile noastre: este baza generală a tuturor practicilor sau căilor.

Refugiul

Dacă dorim să ne dezvoltăm mintea pe o cale corectă, e necesar mai întâi să depunem efortul

pentru a aplica o etică corectă. În plus, avem nevoie de un ghid bun fiindcă ne aflăm la un stadiu în care mintea noastră este încă deosebit de ignorantă şi posedă multe vederi eronate. Ne este deci foarte greu, chiar imposibil, să ne dezvoltăm în mod just fără ajutor. Pe de o parte, avem nevoie de o cunoaştere justă, să fim hotărâţi şi să depunem eforturi susţinute, iar pe de alta, de sprijinul unui maestru priceput.

În acelaşi timp e necesar ca refugiul să fie just iar obiectul, corect şi perfect. Refugiul este o practică fundamentală. Bine protejaţi, depunând eforturi susţinute şi cu ajutorul potrivit, putem învinge toate problemele. Cel care ne acordă refugiul trebuie să fie autentic şi just, în caz contrar nu obţinem nici o protecţie sau cea pe care o obţinem este prea slabă şi nu ne poate ajuta. Din acest motiv, o protecţie perfectă este foarte folositoare.

În viaţa de toate zilele, pentru a ne rezolva problemele simple putem cere ajutorul cuiva sau al unui prieten. Copiii, de exemplu, cer ajutorul mamei lor. Când plouă ne protejăm cu o umbrelă, iar dacă este frig ne aşezăm lângă foc. Toate aceste mijloace care ne permit să înlăturăm anumite neplăceri sunt corecte. Cu toate acestea, ele nu sunt foarte puternice şi, mai ales, sunt limitate în timp. Există protecţii mai puternice, o ţară, de exemplu. Mulţi tibetani au fost obligaţi să-şi părăsească ţara, să se refugieze în India, în Elveţia sau în alte ţări care le-au acordat o protecţie foarte importantă. Într-o astfel de situaţie, trebuie văzut mai întâi dacă persoana sau ţara respectivă poate sau nu să ne protejeze. Dacă sunt împlinite toate condiţiile, putem în acest caz să ne refugiem, fiind astfel în afara pericolelor. Dar şi aceste protecţii sunt limitate şi superficiale.

În buddhism, considerăm refugiul ultim foarte important. Acesta însă nu ne protejează doar de grijile mărunte, ci are ca obiectiv eliberarea

noastră de toate suferinţele, de cauzele suferinţei şi de perturbările mentale. În acest scop, adăpostul şi sprijinul trebuie căutate cu mare atenţie, pentru a ne găsi adevăratul refugiu. Această protecţie ideală este Dharma, calea prin excelenţă, aşa cum am explicat mai înainte.

Dharma este un cuvânt sanscrit (*Tcheu* în tibetană). Este dificil de găsit un cuvânt în limbile occidentale care să explice în întregime acest termen. El poate fi tradus prin: *învăţături, lege, cale* dar şi prin *religie.* Uneori utilizăm *Dharma învăţăturilor şi Dharma realizărilor* (sau a cunoaşterilor). Cea mai profundă semnificaţie a cuvântului Dharma este cea de *cunoaşteri* fiindcă defineşte realizările minţii noastre. Cunoaşterea corectă corespunde adevăratei Dharma şi este obiectul de adăpostire sau refugiul cel mai important pe care trebuie să-l dezvoltăm în minte ca pe o adevărata cunoaştere, învingându-ne astfel ignoranţa. Eliminând-o pe aceasta, învingem în acelaşi timp toate celelalte perturbări mentale (dorinţa, ura, invidia, ataşamentul…) şi vederi greşite, înlăturând totodată şi toate consecinţele lor, adică întregul ciclu al suferinţelor.

Toate acestea depind, aşadar, de dezvoltarea în mintea noastră a unei cunoaşteri corecte susţinută de o înţelepciune autentică. Aceasta este Dharma veritabilă. Totuşi nu putem obţine aceste cunoştinţe fără cauză iar cauza depinde de Dharma învăţăturilor. Trebuie mai întâi să ascultăm învăţăturile, să le studiem şi să le înţelegem, obţinând astfel cunoştinţele necesare. Din acest motiv învăţăturile mai sunt numite şi *Dharma învăţăturilor*. Apoi, studiind, înţelegând şi practicând, împlinim în minte *Dharma realizărilor*. Această cunoaştere este antidotul tuturor perturbărilor mentale şi a tuturor suferinţelor.

Am apelat deja la analogia cu medicamentele. Adevărul suferinţei poate fi comparat cu boala, cel

al originii ei cu cauza, al încetării cu însănătoşirea, iar Adevărul căii cu tratamentul. Aşadar avem nevoie, conform acestor Patru Adevăruri Nobile, de un medicament şi de o echipă medicală. În plus, pentru a ne însănătoşi, trebuie să luăm acest remediu, acest medicament care acţionează direct asupra corpului nostru, luptă împotriva cauzei durerii şi învinge boala. Cum vom reuşi? Urmând învăţăturile care ne vor da nu numai posibilitatea să învingem boala dar mai ales ne vor arăta adevărata cale spre însănătoşire.

Atât timp cât această cunoaştere nu este dezvoltată, învăţăturile nu ne pot fi de folos. Totuşi, cel care le va aplica va putea dezvolta cunoaşterea în propria lui minte, căci antidotul tuturor perturbărilor mentale există deja în noi. Este motivul pentru care cunoaşterea Dharmei este lucrul cel mai important de dezvoltat. Această cunoaştere depinde aşadar de *Dharma învăţăturilor*. Aceste două elemente (învăţăturile şi realizările) constituie împreună Dharma, însă *Dharma realizărilor* este adevăratul refugiu aşa cum este medicamentul în raport cu boala.

Cu toate acestea, învăţăturile nu pot există singure, fără cauză. Ceea ce este necesar pentru a ne dezvolta cunoaşterea pe care apoi este nevoie să o urmăm, trebuie să vină din partea unei persoane pe deplin luminate. Această persoană trebuie să fie competentă, să nu facă nici o greşeală şi să fi dezvoltat în întregime calităţile necesare. Învăţăturile predate de o astfel de persoană care posedă întreaga experienţă, cunoaşterea perfectă şi toate calităţile necesare, sunt valabile şi ne indică adevărata cale. Doar astfel ne adăpostim: mai întâi ne refugiem în Dharma care îşi are originea în fiinţele iluminate şi de aceea cerem protecţia Buddhaşilor şi a tuturor fiinţelor iluminate. Aceştia pot fi comparaţi cu doctorii şi sunt de asemenea obiecte de refugiu.

Medicamentele sunt adevăratele remedii pe care le folosim contra bolii. Cu toate acestea, ele nu trebuie să vină din partea oricui ci să fie prescrise de un medic competent care a studiat, este inteligent şi posedă calităţile şi experienţa necesară. Tot astfel, adevăratul adăpost sau remediul împotriva suferinţelor, împotriva cauzelor suferinţelor şi a perturbărilor noastre mentale este cunoaşterea Dharmei care vine din Învăţăturile Dharmei predate de fiinţele iluminate. Acestea posedă înţelepciunea, compasiunea şi capacităţile necesare, calităţi care definesc fiinţele iluminate. Iată de ce ne refugiem în Buddha. Prin urmare, când o persoană este suferindă şi trebuie să fie internată în spital, va avea nevoie de un doctor, de un tratament corespunzător şi de o echipă medicală completă, începând cu profesorul şi până la femeia de serviciu. Toate aceste persoane sunt necesare şi foarte importante pentru însănătoşirea ei. Cel care încearcă să se elibereze de toate perturbările mentale şi de suferinţă trebuie, aşadar, să urmeze un bun tratament (o metodă corectă, adică Dharma realizărilor) şi să fie sfătuită de o fiinţă pe deplin iluminată (doctorul).

Pentru a ne refugia în mod corect, trebuie, în plus, să cunoaştem cu precizie ceea ce semnifică *Sangha*, cel de al treilea obiect de refugiu. Aceasta Comunitate Supremă nu se compune doar din fiinţe pe deplin Iluminate ci şi din Bodhisattvi, care au păşit deja pe calea iluminării. Aşadar, ea nu se compune doar din fiinţe care au împlinit iluminarea ci şi din cele care sunt la mijlocul Căii sau care abia au avansat puţin, ori sunt doar la începutul ei. Ele sunt toate modele pentru noi fiindcă ne susţin, ne protejează fiindu-ne astfel de mare folos. Astfel se defineşte Sangha, Comunitatea Supremă.

În buddhism trebuie să ne refugiem în cele Trei Giuvaieruri care, fiind de o valoare inestimabilă, se numesc în sanscrită Triratna (trei giuvaieruri,

trei *obiecte preţioase*). Primul giuvaier este constituit din fiinţele iluminate, Buddhaşii. Cel de al doilea este preţioasa Dharma, calea adevărată, iar al treilea giuvaer este Sangha, Comunitatea Supremă. Aceasta din urmă are mai multe niveluri: ea se compune din Buddhaşi şi din toţi cei care se află deja pe cale, inclusiv cei care fac primii paşi. Toţi sunt modele pentru noi, sunt însoţitorii, prietenii noştri spirituali care ne ajută să înaintăm pe cale. Însă fiecare din aceste trei refugii este necesar, aşa cum doctorul, medicamentul şi infirmierele sunt indispensabile pacientului.

Cel care aspiră să se elibereze pe deplin de perturbările mentale are nevoie de aceste trei obiecte de refugiu. Trebuie deci, pe de o parte, să depunem eforturile necesare obţinerii unei etici corecte şi să ne controlăm gândurile; apoi, trebuie să eliminăm acţiunile noastre negative, să ne reducem dispoziţiile rele ale minţii până le învingem complet. În acelaşi timp, trebuie să împlinim acţiuni pozitive şi să ne dezvoltăm în minte bunătatea iubitoare, compasiunea, răbdarea, sobrietatea, mulţumirea etc. Acestea sunt eforturile personale pe care trebuie să le împlinim odată cu refugiul. Astfel, încrederea noastră în cele Trei Giuvaieruri, în cei care ne arată calea şi ne protejează, creşte.

Aşadar, acestea sunt cele două aspecte indispensabile: efortul personal şi încrederea în cele Trei Giuvaieruri. Uneori aceste aspecte sunt greşit înţelese: într-adevăr, unii cred că buddhismul este lipsit de obiect de rugăciune şi că trebuie doar să ne împlinim acţiunile. Este greşit. În buddhism e nevoie să ne rugăm iar acest act nu este nimic altceva decât solicitarea ajutorului şi a protecţiei celor Trei Giuvaieruri, pentru ca eforturile noastre să fie încununate de succes. Aceste rugăciuni reprezintă o parte foarte importantă ale practicii dar nu sunt suficiente. Într-adevăr, propriile noastre eforturi sunt

indispensabile şi trebuie să aibă acelaşi sens. Această implicaţie dublă (eforturi şi refugiu) nu este specifică doar buddhismului: o întâlnim în toate celelalte religii. Niciodată un mare Maestru nu a spus că nu trebuie să depunem eforturi, că putem face tot ce voim şi astfel este suficient pentru a fi cu toţii eliberaţi. Bineînţeles, binecuvântările şi acţiunile de graţie există, dar practicantul are o răspundere faţă de sine şi de celelalte fiinţe. Trebuie deci să îmbinăm aceste două aspecte şi nu să ne limităm doar la unul singur.

În buddhism accentul se pune în mod special pe modul nostru de a acţiona. Avem întreaga răspundere faţă de noi înşine, atât în prezent cât şi în viitor, precum şi faţă de toate celelalte fiinţe. Din acest motiv este important să depunem eforturi şi acţiuni corecte căutând în acelaşi timp protecţia şi ajutorul celor Trei Giuvaieruri. Astfel, evoluţia noastră va fi încununată de succes. Acest aspect este foarte important.

Buddha a spus în Sutra:

V-am arătat calea eliberării dar trebuie să ştiţi că eliberarea depinde de voi înşivă.

Tot în Sutra este spus:

Buddha nu poate să spele cu apă sfinţită
tot răul din fiinţe,
El nu poate să le înlătura suferinţele
ca şi cum am scoate un ghimpe din piele.
La fel, nu poate să le transmită cunoaşterea sa
ca pe un cadou.
Dăruindu-le însă Dharma, Buddha eliberează
toate fiinţele de suferinţă.

Iată de ce este important să înţelegem învăţăturile Dharmei, calea pe care fiinţele iluminate ne-au indicat-o şi pe care trebuie să o urmăm în mod corect pentru a ajunge la adevăra împlinire – eliberarea de suferinţă.

Buddha nu poate să spele cu apă sfinţită negativitatea din fiinţe. Dacă ar fi posibil, ele ar putea aştepta ca o fiinţă extraordinară să le spele de tot răul; şi nimeni n-ar trebui să mai sufere din momentul când această fiinţă şi-ar fi împlinit sarcina. Însă lucrurile nu stau astfel.

Cel care cunoaşte învăţăturile nu le poate oferi altcuiva. Dacă ar fi fost posibil, am fi primit cu toţii de mult aceasta cunoaştere fiindcă Buddhaşii sunt nespus de compătimitori. A ne imagina că putem primi dintr-o dată tot ce avem nevoie (cunoaşterea, calităţile, compasiunea, înţelepciunea) sub pretext că Buddhaşii sunt compătimitori, este inutil.

Buddha a spus:

Buddhaşii nu pot să-şi ofere
învăţăturile ca pe un cadou
Ei însă pot să ne arate calea
şi metoda corectă.

În situaţii deosebite şi precise este posibil ca Iluminaţii să împlinească acţiuni supranaturale, eliberând astfel instantaneu mai multe fiinţe de anumite greutăţi. În viaţa lui Buddha există nenumărate evenimente în care El a realizat astfel de acţiuni prin puterile şi binecuvântările sale. Cu toate acestea, pentru toate fiinţele în general, evoluţia pe calea spirituală nu se efectuează aşteptând, sau printr-o forţă supranaturală, ci unind atitudinea spirituală, ajutorul şi binecuvântările lui Buddha cu eforturile personale adevărate. Numai astfel evoluţia este posibilă.

Refugiul este unul dintre aceste ajutoare. El este baza corectă, comună tuturor practicilor atât în Mahayana cât şi în Hinayana (Marele şi Micul Vehicul). Buddhismul prezintă multe aspecte diferite dar toate practicile fundamentale depind de o etică corectă şi de refugiul în cele Trei Giuvaieruri. Este foarte important să înţelegem bine aceasta.

Ce trebuie să facă un buddhist în practica sa cotidiană? Aşa cum am menţionat deja vorbind despre al doilea Adevăr Nobil, el trebuie să aibă un comportament, o etică corectă: să evite acţiunile negative şi dăunătoare faţă de toate fiinţele sensibile şi de el însuşi şi să împlinească acţiunile corecte ale corpului, cuvântului şi minţii. De asemenea, el trebuie să se refugieze cu adevărat şi din toată inima în cele Trei Giuvaieruri. Toate aceste practici sunt foarte importante pentru evoluţia sa.

Refugiul şi etica sunt deci fundamentale. Pe această bază ni se deschid două cai: căutarea libertăţii individuale sau cea a stării de Iluminare deplină. Fiecare din aceste căi îşi are practicile sale specifice.

Definirea căii şi a renunţării

Calea despre care vorbim aici nu este una exterioară, un fel de scară sau ceva asemănător care ne-ar putea conduce în rai. Dimpotrivă, este o cale pe care în buddhism o definim ca pe o cunoaştere interioară şi spirituală depinzând de renunţare. Termenul sanscrit *Marra*, care înseamnă „cale", vrea să spună de altfel: *care depinde de cunoaşterea interioară şi de renunţare.*

Calea poate comporta diferite grade: se vorbeşte de cinci sau de zece etape. Acestea nu sunt fizice ci interioare, spirituale şi ne permit, datorită eforturilor proprii şi a practicilor corecte, să aprofundăm şi să înălţăm propria noastră cunoaştere. Este o cale progresivă pe care trebuie să o dezvoltăm cu timpul în mintea noastră, etapă cu etapă, începând cu baza. Aceasta este calea care duce la Iluminare. Nu există deci o experienţă imediată a acestei stări ci doar o dezvoltare progresivă.

Atât pentru împlinirea libertăţii individuale cât şi a Iluminării depline, adevărata cale depinde de renunţare. Renunţarea este unul dintre punctele

cele mai importante ale practicii, nefiind nimic altceva decât o serioasă, sinceră şi profundă aspiraţie la eliberarea din ciclul existenţelor condiţionate, aşa cum am explicat în Adevărul Nobil al suferinţei şi Adevărul Nobil al originii suferinţei. Recunoscând că situaţia noastră în ciclul existenţelor este plină de suferinţe cauzate de perturbările noastre mentale, devenim conştienţi de necesitatea de a aspira cu adevărat la eliberarea dintr-un asemenea context şi din astfel de vederi greşite ale minţii.

A renunţa nu înseamnă a te lepăda de toate, a abandona totul şi a te izola undeva. Nu acesta este sensul renunţării care uneori poate fi greşit înţeles. Cel care trăieşte într-o mănăstire, în singurătate, într-o pădure sau peşteră, nu practică neapărat renunţarea. Tot astfel, cel care trăieşte la oraş sau în familie nu este neapărat o persoană mundană. Nu astfel recunoaştem pe cel care practică renunţarea. De fapt, acesta nu se defineşte în funcţie de locul în care trăieşte, nici de îmbrăcămintea pe care o poartă, ci de dispoziţia sa spirituală interioară.

Când o persoană nu mai este satisfăcută de modul său de viaţă, de această stare de suferinţă, când posesiunile care mai înainte i se păreau importante devin inutile şi superficiale iar fericirea trecătoare n-o mai atrage, când, dimpotrivă, doreşte să se elibereze din ciclul existenţelor, şi vede cu adevărat situaţia prezentă de care doreşte din inimă să scape, atunci se poate vorbi de renunţare.

Cel care dezvoltă într-adevăr renunţarea devine ceva mai indiferent faţă de situaţia sa prezentă şi superficială. Atunci când totul decurge bine, nu mai este la fel de entuziast şi pasionat ca mai înainte, iar când lucrurile merg rău nu se mai agită şi nu mai este deprimat. Fericirea sau suferinţa nu-l mai influenţează, nu-şi mai pierde calmul şi echilibrul cu aceeaşi uşurinţă ca mai înainte ci

rămâne senin deoarece a ştiut să-şi dezvolte în minte o stabilitate profundă.

O astfel de persoană este capabilă să vadă că diferitele manifestări superficiale ale ciclului existenţelor posedă natura suferinţei. De aceea această situaţie nu o mai satisface şi caută o fericire, o linişte durabilă şi o eliberare completă de suferinţă şi de cauzele ei. Dacă o astfel de persoană a dezvoltat renunţarea, se poate spune că a devenit *practicantul căii*. Chiar dacă rămâne total preocupată de diferitele sarcini familiale sau de alt gen, a devenit o persoană spirituală dacă lăuntric a dezvoltat renunţarea.

Putem întâlni pe cineva îmbrăcat în haine monahale, care trăieşte la mănăstire sau într-o peşteră îndeplinindu-şi practicile şi cu toate acestea să fie foarte ataşat de situaţia lui prezentă şi de plăcerile vieţii. Pentru el, fericirea trecătoare şi superficială contează mult şi o caută cu bucurie. Când în sfârşit o obţine, este copleşit de greutăţile care se ivesc din aceasta, se poate mânia sau lasă să se manifeste tot felul de atitudini negative posibile.

Când cineva posedă asemenea predispoziţii mentale, când scopul său cel mai înalt este fericirea trecătoare şi se refugiază în problemele cotidiene minore, chiar dacă din afară poate să pară spiritual, lăuntric este totuşi mundan: nu a realizat încă spiritul renunţării. Nici locul de reşedinţă, nici îmbrăcămintea nu caracterizează o fiinţă mundană ci atitudinea ei spirituală lăuntrică. Cel care se agaţă cu străşnicie de fericirea trecătoare este un ins mundan, indiferent unde locuieşte şi ce doreşte să devină: el este mundan fiindcă nu a dezvoltat renunţarea. Pentru a deveni cu adevărat o persoană spirituală sau pentru a urma o cale spirituală, trebuie să dezvoltăm într-adevăr renunţarea, iar aceasta este o atitudine lăuntrică, nicidecum o schimbare exterioară. Renunţarea nu înseamnă să abandonăm totul, lumea, munca, sau

ca celelalte fiinţe să ne fie indiferente. Este tocmai invers.

Un practicant al Dharmei, care a dezvoltat renunţarea, nu se agaţă de plăcerile trecătoare sau de fericirea proprie. El renunţă la această frică, la această aversiune faţă de greutăţile cotidiene precum şi la orice ataşament, dar nicidecum la fiinţe sau la adevăratul efort propriu, acela de a aduce bunăstarea tuturor. Iată ce trebuie înţeles în mod special şi să începem să practicăm.

Dezvoltând o astfel de renunţare, păşim cu adevărat pe cale. În buddhism toate căile încep cu renunţarea. Aşadar, atâta vreme cât nu dezvoltăm acest aspect, chiar dacă practicăm buddhismul şi etica, toate acestea nu vor fi o practică adevărată a căii.

La nivelul nostru, mulţi practicanţi pot fi încă foarte mundani. Într-adevăr, cu toate că depunem efortul de a îndeplini acţiuni virtuoase, suntem departe de acestea fiindcă practicile noastre nu sunt încă pure. Practica pură este calea adevărată, iar ea începe cu renunţarea. Întrucât toate practicile noastre depind de renunţare, dacă depunem efortul să o dezvoltăm, sârguinţa noastră va deveni cauza directă a eliberării, nu a ciclului existenţelor. Dezvoltarea spiritului renunţării este o bază foarte importantă.

Micul şi Marele Vehicul

Există, aşadar, două căi care au la bază renunţarea. Prima este cea a eliberării individuale şi caracterizează persoana care se preocupă mai întâi de situaţia ei, care doreşte să se elibereze cât mai repede din ciclul existenţelor şi de toate perturbările sale mentale. Un astfel de om este un practicant al Micului Vehicul. Scopul acesta nu este foarte elevat fiindcă totul se limitează la el însuşi, la propria sa eliberare de perturbările mentale şi suferinţă. El se aseamănă cu prizonierul care se mulţumeşte cu situaţia lui până în

momentul în care recunoscându-şi suferinţa, va face totul pentru a evada. Această atitudine este justă şi corectă dar în comparaţie cu persoana care practică cealaltă cale este incompletă.

A doua cale este cea a Bodhisattvilor. De îndată ce o persoană a dezvoltat renunţarea, vede că nu este singura în această situaţie datorată perturbărilor mentale. Constată că toate celelalte fiinţe sunt în aceeaşi postură şi suferă la fel. Ea se simte mai responsabilă şi motivată faţă de situaţia celorlalte fiinţe decât faţă de ea însăşi. Pentru a împlini această cale trebuie totuşi ca mai întâi să-şi înţeleagă starea proprie iar apoi să dezvolte renunţarea. Când va constata că nu este singura în această situaţie, nu va dezvolta renunţarea doar pentru sine ci şi pentru toate celelalte fiinţe. Acest mod deosebit de a dezvolta renunţarea este desigur mult mai cutezător. Calea unui Bodhisattva este deci mai mare şi mai curajoasă, de aceea este numită calea Marelui Vehicul.

Atât Micul cât şi Marele Vehicul sunt două căi juste, prima nefiind totuşi atât de completă ca cea de a doua. Este posibil ca o persoană să urmeze prima cale şi să atingă eliberarea. Apoi poate să păşească pe calea Bodhisattvilor. Ideal ar fi să urmeze direct calea Bodhisattvilor.

Există diferite posibilităţi pentru a atinge aceste ţeluri: ele depind de caracterul, atitudinea şi motivaţia persoanei. Cel care păşeşte direct pe calea Bodhisattvilor îşi ia o mare răspundere. Adoptarea unei astfel de atitudini perfecte şi sobre nu e, aşadar, chiar atât de simplă. Iată de ce marea majoritate a practicanţilor găsind această responsabilitate prea mare, preferă să se elibereze mai întâi, alegând Micul Vehicul prin care se caută mai ales eliberarea de propriile perturbări mentale şi suferinţă. Cu toate acestea, cei care aleg această cale nu sunt egoişti sau complet indiferenţi faţă de situaţia celorlalte fiinţe. Dimpotrivă, ei manifestă o mare compasiune, simpatie şi bunătate iubitoare şi

caută întotdeauna bunăstarea tuturor celorlalte fiinţe, dar găsesc că responsabilitatea este prea mare faţă de puterile şi capacităţile lor. Aşadar, un practicant al Micului Vehicul nu este neapărat egoist în comparaţie cu o persoană obişnuită şi mundană, dar faţă de un practicant al căii Bodhisattvilor poate părea astfel. Totuşi, acest egoism nu este o atitudine obişnuită ca a noastră, puternic ataşată fericirii de moment, câştigului etc.

Egoismul poate avea aspecte diferite. La persoanele obişnuite, când e cuplat cu perturbările mentale (ura, dorinţa, ataşamentul etc.), este negativ şi dăunător. Persoana care caută să se elibereze a înlăturat deja acest egoism grosier. Ţelul ei este bun dar în comparaţie cu un alt practicant care urmează calea Bodhisattvilor, mai are încă o parte de egoism, un fel de egoism sănătos. Un Bodhisattva încearcă să-l învingă şi pe acesta. Pentru a reuşi, trebuie să dezvolte renunţarea, baza comună a Micului şi Marelui Vehicul.

Pe calea Micului Vehicul, practicile cele mai importante sunt renunţarea, etica, concentrarea şi înţelepciunea – aceasta din urmă fiind indispensabilă pentru a ne elibera de perturbările mentale. Pe calea aceasta Bodhicitta nu este prezentă. Pe calea Bodhisattvilor (calea Marelui Vehicul) regăsim renunţarea şi etica. Pentru împlinirea Iluminării însă, practicile esenţiale sunt Bodhicitta şi înţelepciunea ultimă.

Marea Compasiune

În momentul în care constatăm că nu suntem singurii care facem parte din ciclul existenţelor ci şi cei care ne înconjoară, se naşte în noi o profundă simpatie şi o compasiune nemărginită, numită *Mahakaruna*, cuvânt sanscrit care înseamnă „*Marea Compasiune*”. Practicând renunţarea, un Bodhisattva dezvoltă această mare compasiune.

Această atitudine se compune din două elemente: „iubirea” (*Maitri*) şi „compasiunea” (*Karuna)*. Care e diferenţa dintre cele două? Când iubirea sau dragostea iubitoare se manifestă, dorim ca toate celelalte fiinţe să fie fericite, iar când apare compasiunea, dorim din suflet ca toate fiinţele să se elibereze de suferinţă. Aceste două voturi sunt altruiste.

Posedăm cu toţii, lăuntric, o astfel de iubire, o asemenea compasiune şi potenţialul de a le manifesta. De altfel, uneori, chiar suntem capabili să o facem, însă la nivelul nostru asemenea posibilităţi mentale nu sunt încă perfecte şi pure. În plus, ele sunt încă rare, foarte limitate, incomplete şi depind în întregime de împrejurări: putem, de exemplu, să compătimim pe cineva care se află într-o situaţie dificilă; atitudinea aceasta este deja de o mare valoare chiar dacă nu durează decât o clipă trecătoare. Cu toate acestea, în majoritatea cazurile ea este restrânsă şi se limitează la o singură categorie de fiinţe. Anumite persoane compătimesc toate fiinţele umane; altele, dimpotrivă, doar animalele dar nu oamenii, bătrânii dar nu tinerii sau invers. În fine, alţii compătimesc anumite ţări şi anumite popoare, dar nu altele.

Dacă reflectăm la compasiunea pe care o avem pentru animale, vedem că este doar pentru anumite specii şi nu pentru toate. Mărimea sau aspectul lor ne pot influenţa: putem astfel să iubim şoriceii şi să urâm şobolanii. Compasiunea şi bunătatea noastră iubitoare sunt aşadar limitate.

Când compătimim foarte tare pe cineva care e sărac şi se află într-o situaţie disperată, arătându-i multă dragoste, această atitudine e meritorie. Dacă însă persoana respectivă nu se mai află în aceeaşi situaţie, îi merge bine sau chiar mai bine decât nouă, atunci bunătatea iubitoare dispare şi se poate să invidiem acea persoană sau să nutrim faţă de ea gânduri negative. De aceea compasiunea şi

bunătatea noastră iubitoare nu sunt nici profunde, nici stabile. Ele depind de anumite condiţii: situaţia noastră trebuie să fie mai bună decât a celorlalţi, sau celelalte fiinţe să se afle în condiţii mai dificile decât ale noastre. Aparenţele joacă un rol important. În acest caz ia naştere compasiunea efemeră. Această stare a minţii este deja foarte bună dar nu este completă şi stabilă.

Marea compasiune a Buddhaşilor şi Bodhisattvilor nu este o atitudine care se iveşte deodată, oriunde şi oricum ci este rezultatul unui antrenament calm şi progresiv al minţii şi o consolidare a micii compasiuni pe care o posedăm lăuntric. Fără sămânţă nici o plantă, nici un copac nu poate creşte. În această existenţă umană atât de preţioasă, sămânţa Bodhicittei există deja în noi şi în toate fiinţele.

În buddhism se spune că fiinţele umane posedă condiţii foarte favorabile dezvoltării spirituale. Într-adevăr, inteligenţa, compasiunea şi bunătatea iubitoare se pot manifesta din plin. Viaţă umană oferă în plus posibilitatea de a putea consolida şi dezvolta la infinit aceste calităţi. De aceea ea este cea mai importantă oportunitate de dezvoltare, mult mai importantă decât oricare altă existenţă din Samsara. Momentan însă aceste calităţi sunt fragile şi foarte limitate şi se pot modifica cu multă uşurinţă. Cu toate acestea, depunând eforturi susţinute, printr-un antrenament corect al minţii şi printr-o adevărată meditaţie ele pot fi consolidate.

A medita nu înseamnă doar a ne aşeza pe o pernă. Este un antrenament al minţii în timpul căruia toate calităţile cum ar fi compasiunea sau bunătatea iubitoare pot fi dezvoltate. În sanscrită, meditaţie se spune *Bhavana* iar în tibetană *Gom*. *Bhavana* înseamnă „a se familiariza” sau „a se obişnui”. Există mai ales meditaţia de concentrare, în care ne putem obişnui să ne umplem de compasiune, să avem o iubire pură şi să dezvoltăm răbdarea. În acest caz, întreaga practică a Dharmei

nu este altceva decât un proces care ne ajută să ne dezobişnuim de perturbările mentale (dorinţa, ura, mânia sau invidia…) şi să ne familiarizăm cu potenţialul pozitiv al minţii. Meditaţia este deci procesul de defamiliarizare şi de familiarizare.

Prin această obişnuinţă şi această familiarizare, fiecăruia dintre noi i se poate deschide, întări şi aprofunda propria compasiune şi iubire. Se poate ca termenul de *iubire*, utilizat în sensul occidental, să fie înţeles greşit. De fapt, *iubire*, în sensul Dharmei, trebuie considerat ca un potenţial pozitiv, o atitudine pură a minţii îndreptată în întregime şi fără egoism spre ceilalţi. Nu este vorba doar de o urare de fericire adresată cuiva de ziua lui, ceea ce este desigur un semn de dragoste, ci înseamnă mai ales a dori din tot sufletul binele tuturor fiinţelor. Aceasta este *iubirea* iar ea nu trebuie confundată cu ataşamentul.

Putem confunda iubirea pură cu ataşamentul deoarece, dacă le privim superficial, ele se aseamănă. Când suntem ataşaţi de cineva, nutrim o anumită afecţiune şi dorinţă faţă de persoana respectivă ca atunci când iubim cu adevărat, acestea nefiind posibile fără afecţiune. La acest nivel superficial ele sunt asemănătoare, dar de fapt sunt dispoziţii absolut contrarii, care nu au nimic în comun.

Cu toate că pare complet îndreptat asupra celorlalte fiinţe, scopul real al ataşamentului este el însuşi. Acest proces nu este o dispoziţie sinceră fiindcă ne folosim de ceilalţi în mod egoist. În cazul acesta, scopul final este doar fericirea noastră. Dimpotrivă, iubirea pură este complet îndreptată spre ceilalţi fiindcă prin această atitudine le dorim fericirea din adâncul inimii, fără să ne aşteptăm la ceva în schimb.

La prima vedere putem confunda aceste două atitudini, dar există o metodă care ne permite să le deosebim. Dacă atitudinile noastre fac să ia naştere în noi dorinţa şi afecţiunea, este vorba de

dragostea-ataşament. O vom putea verifica în momentul în care condiţiile se schimbă, când ceilalţi nu ne mai preocupă, când lucrurile sunt deodată neplăcute şi negative pentru noi. Atunci, ataşamentul sau această iubire dispar şi ne arătăm adevărata faţă: răutatea, invidia şi multe alte gânduri negative ies la suprafaţă. Marea noastră iubire dispare în acele momente fiindcă nu este profundă, nefiind decât de formă, o mască; şi fiindcă atitudinea noastră nu e sinceră şi adevărată, nu durează.

Adevărata iubire însă, pură şi altruistă, este complet îndreptată spre împlinirea binelui tuturor celorlalte fiinţe sensibile, indiferent de ce fac sau ce gândesc. Indiferent dacă speranţele, aşteptările noastre sunt sau nu împlinite, dacă se întâmplă altfel decât prevăzusem, dacă ni se spune complet altceva decât adevărul, această iubire nu dispare. Dimpotrivă, ea poate fi şi mai puternică şi mai profundă. Aceasta este iubirea adevărată.

Totuşi, la nivelul nostru, iubirea pe care o manifestăm este foarte limitată. O putem îndrepta asupra fiinţelor, asupra mai multor persoane sau a unui grup de indivizi, dar ea nu este încă vastă şi nemărginită. Printr-un antrenament corect al minţii o putem dezvolta, tot astfel cum poate fi dezvoltată compasiunea nemărginită faţă de toate fiinţele. Iată cum poate fi descrisă compasiunea şi bunătatea iubitoare a Bodhisattvilor.

Ecuanimitatea (imparţialitatea) faţă de fiinţe

Motivul pentru care compasiunea, iubirea şi bunătatea noastră iubitoare sunt limitate şi incomplete îşi are originea în dispoziţia noastră egoistă faţă de ceilalţi, care ni-i prezintă ca nefiind egali nouă şi mai ales diferiţi de noi. Acesta e motivul situaţiei noastre. Noi împărţim celelalte fiinţe în trei grupe: prietenii (cei care ne sunt dragi şi plăcuţi), duşmanii (pe care nu-i iubim de loc) şi

restul, cea mai mare parte a lor, care ne sunt complet indiferenţi. Acest mod de a fi nu este corect ci complet greşit fiindcă se iveşte din egoismul nostru şi din sesizarea unui *sine*.

Avem cu toţii acest egoism lăuntric, sesizarea unei identităţi proprii, acest *eu* care se crede foarte valoros şi de aceea considerăm că el trebuie să fie întotdeauna fericit şi în nici într-un caz să sufere. Suntem foarte ataşaţi acestui *eu* şi vedem, aşadar, foarte pozitiv fiinţele care au un comportament prietenos şi plăcut faţă de el, în timp ce îi considerăm neprietenoşi pe cei care nu-i plac, care ne par periculoşi sau îl critică. În sfârşit, fiinţele care nu au nimic în comun cu acest *eu* ne sunt complet indiferente, fiindcă ni se pare că nu au nici un raport pozitiv sau negativ cu el, că nu acţionează nici negativ nici pozitiv faţă de el. Este un mod de înţelegere complet greşit.

De primul grup ne ataşăm, pe cel de al doilea îl urâm iar pe al treilea îl ignorăm. Din această viziune a lucrurilor decurg cele trei otrăvuri: ataşamentul, ura şi ignoranţa.

Bodhisattvii au trăit această situaţie şi recunosc natura preţioasă a tuturor fiinţelor sensibile. Unul dintre cele mai importante exerciţii ale minţii din cadrul Marelui Vehicul este acela de a-i îndrăgi pe ceilalţi şi a-i considera foarte valoroşi. Aceasta viziune este foarte importantă fiindcă putem astfel dezvolta atitudinea imparţială, compasiunea, iubirea etc. Un Bodhisattva înţelege că atitudinea părtinitoare decurge din egoism şi dintr-o mare ignoranţă. Însă noi, fiinţele obişnuite, vedem situaţia doar pe termen scurt: când îi ajutăm pe ceilalţi, le facem rău sau rămânem indiferenţi faţă de ei, nu analizăm lucrurile decât pentru un timp foarte scurt, timpul acestei vieţi. Pe cei care ne creează impresia că ne-au ajutat în această viaţă îi considerăm prieteni, pe cei care credem că ne-au creat dificultăţi îi considerăm duşmani, iar pe cei

cu care nu am avut nici o legătură îi tratăm cu indiferenţă.

Bodhisattvii au o viziune mult mai generoasă şi mai vastă: ei nu văd doar situaţia prezentă ci toate vieţile trecute şi viitoare din ciclul existenţelor. Dacă am putea avea aceeaşi viziune, am recunoaşte faptul că avem cu toate fiinţele aceleaşi legături strânse, nu doar cu cei care ne sunt apropiaţi acum ci cu toate fiinţele. Într-adevăr, cei care ne ajută azi, în trecut ne-au făcut rău; cei care ne creează dificultăţi acum, altădată ne-au fost de mare ajutor, iar cei cu care nu avem nici o legătură, ne-au ajutat mult în trecut şi ne vor ajuta şi în viitor. Aşadar, la nivelul ultim, nu există de fapt nici o diferenţă între fiinţe.

Reflectând, cineva ar putea considera că această concluzie nu e valabilă, fiindcă binele şi răul se echilibrează. Dar nu este aşa: într-adevăr, situaţiile în care suportăm neplăcerile pe care ceilalţi ni le provoacă nu sunt rare şi, în marea majoritate a cazurilor, ni se pare că cineva ne face rău, dar de fapt persoana respectivă nu este singura responsabilă, noi înşine avem partea noastră de răspundere. Persoana respectivă nu este decât una din condiţiile neplăcerii fiindcă de fapt adevărata cauză o purtăm în noi înşine.

Trebuie să înţelegem foarte bine că atât cauzele cât şi condiţiile creează împreună suferinţa, ca în cazul diabetului. Boala există în persoana care suferă iar când zahărul intervine în metabolism provoacă suferinţă. Dacă zahărul ar fi singurul responsabil al bolii, atunci toţi am avea aceste simptome. În cazul acestei boli, însă, zahărul provoacă durerea doar din cauza unei deficienţe interne a metabolismului. Aşadar, zahărul nu este decât o condiţie. Tot astfel, cei pe care-i considerăm duşmani şi ne fac rău nu sunt decât condiţiile neplăcute. Originea sau cauza suferinţei se află de fapt în mintea noastră.

Cum să răspundem bunătăţii mamelor noastre

Această situaţie descrisă mai sus, experienţa neplăcută la care participăm nu are loc sistematic în timp ce de la ceilalţi primim fără încetare ajutor şi protecţie. Nu există nici o clipă în această viaţă (sau în cele viitoare) în care să nu primim ajutorul celorlalte fiinţe sau să nu fim susţinuţi de ele. Pentru cineva care nu crede în vieţile anterioare, putem foarte bine să nu luăm în consideraţie decât viaţa actuală. De la începutul şi până la sfârşitul acesteia, continuăm să trăim datorită gândurilor, ajutorului şi susţinerii celorlalte fiinţe. Nimeni nu-şi poate realiza singur tot ce are nevoie. Când devenim adulţi credem că înţelegem viaţa, că nu depindem de ceilalţi, şi de aceea spunem: „Sunt în stare să-mi câştig singur existenţa”. Dar toate acestea nu s-au putut realiza decât cu ajutorul celorlalţi. Începând cu părinţii, învăţătorii şi mulţi alţii, cunoscuţi sau nu, care s-au ocupat de noi. Această preţioasă contribuţie ne-a permis să existăm.

Hrana, locuinţa, hainele, munca, învăţăturile, tot ce avem nevoie şi de care ne folosim, le datorăm bunătăţii celorlalte persoane. Aşadar, suntem în continuu ajutaţi de ceilalţi, iar uneori suntem nedreptăţiţi din anumite motive de care, în parte, suntem responsabili. Iată de ce binele şi răul care ni se fac nu sunt egale. Se poate chiar spune că binele pe care celelalte fiinţe sensibile ni-l fac depăşeşte cu mult micile dificultăţi pe care le întâlnim din când în când.

Fiinţele cu care nu avem în prezent nici o legătură, ne-au fost în vieţile anterioare foarte apropiate. De aceea buddhismul le numeşte fiinţe sensibile-mame. Mama este pentru fiinţe cel mai bun exemplu de dragoste fiindcă iubirea pe care o are faţă de copilul ei este cea mai mare dintre iubirile obişnuite. Este iubirea despre care se poate

spune că e cea mai mare din lume, cea mai dezinteresată.

Buddha spune că toate fiinţele sunt de fapt mamele noastre. Aceasta înseamnă că primim din partea lor un ajutor preţios şi că ele ne protejează aşa cum mama o face pentru copilul ei. Când un copil crescut cu mare dragoste dezinteresată, odată ajuns la maturitate şi independent, nu se ocupă deloc de mama lui, o astfel de atitudine este negativă, incorectă şi greşită. Tot astfel este considerată şi atitudinea noastră când ne gândim doar la fericirea şi eliberarea noastră, uitând să fim recunoscători bunătăţii pe care un număr imens de fiinţe au avut-o faţă de noi în nenumărate moduri în trecut, o au acum şi vor continua să o aibă şi în viitor. Este greşit şi reprezintă o atitudine foarte negativă, e o viziune foarte josnică a minţii.

Un Bodhisattva înţelege că nici o practică nu e mai importantă decât aceea de a fie recunoscător bunătăţii tuturor fiinţelor. El vede cât este de înţelept şi preţios să le ajute în toate ocaziile şi nu consideră aceasta ca pe un act măreţ, bun şi pozitiv ci, dimpotrivă, ca pe o datorie. Pentru el nimic altceva nu e mai important; altă cale nu există. Trebuie să fim recunoscători bunătăţii pe care toate fiinţele au avut-o faţă de noi până acum. Nu este nimic extraordinar în acest mod de a fi. Iată cum gândeşte şi acţionează un Bodhisattva.

Practica principală a Bodhisattvilor este să le ajute pe celelalte fiinţe sensibile, să le elibereze de suferinţă şi cauzele ei, şi să le îndrepte spre o fericire durabilă. Ei sunt absolut conştienţi de bunătatea fiinţelor şi de aceea dezvoltă o compasiune şi iubire imparţială faţă de ele.

Uneori, cineva ne poate face rău fără motiv sau fără ca noi să-i fi greşit cu ceva, şi aceasta poate să ni se pară foarte nedrept. Într-o situaţie similară, un Bodhisattva va vedea că nu este complet vinovat şi, în acelaşi timp, că neplăcerea respectivă este rezultatul unei karma create în trecut; de aceea

el va considera evenimentul respectiv ca fiind foarte pozitiv, deoarece persoana care îi dăunează nu-i face rău ci îi este de un ajutor preţios.

Astfel el îşi va putea experimenta şi întări răbdarea, dezvolta compasiunea şi bunătatea iubitoare etc.

Dacă toate fiinţele ar fi plăcute şi prietenoase cu noi, nu ar mai există nici o posibilitate de a ne dezvolta răbdarea, compasiunea şi toţi ceilalţi factori pozitivi.

Iată de ce într-o rugăciune de antrenament al minţii (*Lo djong*) se spune:

Dacă întâlnesc o persoană foarte rea
Fie ca eu s-o pot socoti
ca pe cel mai mare Maestru spiritual al meu.

Maeştrii spirituali obişnuiţi, care ne transmit învăţăturile, sunt persoane pe care noi trebuie să le stimăm. Ei ne pot da anumite explicaţii, de exemplu, asupra necesităţii şi utilităţii exersării răbdării, dezvoltării compasiunii etc., şi sunt întotdeauna bine intenţionaţi şi răbdători faţă de noi. Există şi o altă categorie de Maeştri: cei care ne pun la încercare, care ne testează. Aceştia ne fac viaţa grea, încearcă să ne provoace până ne mâniem. Astfel de fiinţe sunt adevăraţi Maeştri datorită cărora putem vedea cât de mult ne-am dezvoltat. Chiar dacă noi îi vedem ca pe nişte fiinţe negative, ei sunt de fapt cei mai mari Maeştri spirituali pe care îi putem întâlni.

Putem, aşadar, să ne considerăm pe nedrept un bun practicant buddhist sau creştin (etc.): este suficient să ne referim la o situaţie în care unul dintre aceşti maeştri ne provoacă pentru a vedea cu exactitate cum practicăm, dacă răspunsurile noastre sunt corecte şi complete. Vom vedea mai ales nivelul la care am ajuns. Toate acestea ne pot fi indicate direct de o astfel de persoană, nu de un Maestru obişnuit. Iată de ce aceste fiinţe sunt foarte preţioase. Din acest motiv, în buddhism,

referitor la antrenamentul minţii se spune că trebuie să considerăm aceste persoane drept Maeştri spirituali şi uneori ca emanaţii ale Maestrului nostru spiritual, ca înfăţişări ale lui Buddha care ne pune la încercări. A-i vedea astfel pe ceilalţi este corect.

De asemenea, putem să ne antrenăm alte atitudini dacă aceasta din urmă ni se pare prea dificilă. Când cineva ne complică existenţa, ne putem gândi, de exemplu, că nu e liber, că este neajutorat, că se află sub puterea şi influenţa egoismului, a invidiei, mâniei sau că a înnebunit. Nimeni nu va lua în serios pe un nebun, doar dacă şi el e nebun. Un dicton tibetan spune: „Nu e nebun nebunul ci cel care îi răspunde”! Astfel, un nebun poate să ne insulte sau să vrea să se bată cu noi, însă nimeni normal şi sănătos nu se va bate cu el, înţelegând că nebunul nu e liber, că e inconştient din cauza bolii şi a tulburărilor sale mentale. Este mai bine ca în aceste situaţii să practicăm bunătatea iubitoare şi să nu reacţionăm negativ.

Tot astfel se întâmplă şi cu cei care ne fac viaţa grea: ei acţionează ca şi când ar fi bolnavi, ne critică din invidie şi egoism şi ne creează dificultăţi. Noi, însă, trebuie să le răspundem cu bunătate iubitoare. Iar dacă nu putem să ne stăpânim mânia, să ne-o îndreptăm împotriva perturbărilor mentale ale persoanei (şi nu împotriva persoanei respective).

Shantideva se întreba:

„Când cineva ne loveşte cu un băţ, ne mâniem contra băţului sau contra persoanei?”

Desigur vom răspunde „contra persoanei” căci băţul nu poate alege: el e doar obiectul cu care persoana ne-a lovit. Tot astfel, persoana care ne face rău nu alege, este sub influenţa perturbărilor sale mentale. Deci, dacă vrem neapărat să ne mâniem, o putem face contra perturbărilor sale mentale, nu contra ei.

De altfel nu este întotdeauna necesar să găsim un obiect pentru a ne justifica mânia căci, adesea, când două persoane se mânie nici una nu are dreptate, fiindcă de fapt amândouă greşesc. Cu toate acestea Bodhisattvii nu consideră aceste cauze mărunte de ceartă drept provocări fiindcă iubirea pe care o poartă celorlalţi este foarte mare.

Câtă vreme ne aflăm în ciclul existenţelor, trebuie să trăim doar cu ideea de a fi recunoscători tuturor celorlalte fiinţe pentru bunătatea lor. Într-adevăr, toate telurile pe care le putem atinge, Iluminarea, eliberarea, calităţile superioare sau cunoaşterea nu sunt posibile decât datorită celorlalţi. Nu putem trăi nici o fericire, nu putem să ne eliberăm de nici o suferinţă fără ajutorul lor şi de aceea fiinţele sensibile sunt preţioase pentru Bodhisattvi.

Bodhicitta

Iată cum trebuie să ne dezvoltăm compasiunea şi dorinţa profundă de a elibera toate fiinţele de suferinţă. Bodhicitta este angajamentul profund de a conduce toate fiinţele la o fericire durabilă. Aşadar, un Bodhisattva îşi ia răspunderea de a împlini singur aceste două ţeluri fără ajutorul nici unei alte persoane. Dacă, asemeni lui, dorim la rândul nostru să păşim pe această cale, trebuie să facem următoarea promisiune: „Voi elibera de suferinţă şi de perturbările mentale toate fiinţele sensibile şi le voi conduce spre o fericire trainică”.

Un Bodhisattva, însă, ştie prea bine că această promisiune este insuficientă, că este foarte greu să-şi ţină angajamentul fiindcă responsabilitatea e foarte mare. În plus, constată că înţelepciunea şi capacităţile îi sunt limitate iar greşelile nenumărate. Când un Bodhisattva ajunge să gândească astfel, putem spune că Bodhicitta, mintea iluminată, s-a ivit în el: mintea iluminată ia naştere aşadar când realizăm că este nevoie să dezvoltăm starea de Iluminare deplină pentru a

conduce toate fiinţele la eliberarea de suferinţe. Astfel, Bodhicitta este atitudinea măreaţă şi puternică a minţii îndreptată cu putere asupra stării de Iluminare deplină ce vizează doar folosul tuturor fiinţelor sensibile.

Un Bodhisattva înţelege că îi lipsesc capacităţile necesare pentru a-şi îndeplini scopul, că nu s-a eliberat încă de imperfecţiuni şi obstacole, că nu şi-a dezvoltat complet înţelepciunea, compasiunea şi celelalte calităţi. Apoi vede că este indispensabil să atingă starea de Iluminare deplină sau buddhaitate, nu pentru sine, pentru a fi cel mai mare sau cel mai bun, ci pentru că este un instrument necesar şi de neînlocuit pentru a-şi putea îndeplini sarcina. Reflectând astfel înţelege că adevăratul scop nu este Iluminarea ci fiinţele sensibile, şi mai ales bunăstarea tuturor acestora. Când vrem să bem apă, avem nevoie mai întâi de un pahar.

Aspiraţia la Bodhicitta şi producerea ei

Dacă în afară de dorinţa de a atinge Iluminarea deplină, ne angajăm să o realizăm pentru binele tuturor fiinţelor şi facem tot posibilul pentru a ajunge la bun sfârşit, indiferent de dificultăţile şi durata angajamentului nostru, atunci vorbim despre faza aspiraţiei la Bodhicitta. Acest aspect este primul pas spre mintea iluminată. Este un gen de jurământ pe care îl facem şi care ne îndeamnă să fim hotărâţi.

Uneori este posibil ca această minte iluminată să se manifeste şi în noi, dar pentru că nu este îndeajuns de puternic şi, mai ales, pentru că nu este stabil, va dispărea foarte repede. Cel care prin antrenarea minţii sale ajunge într-adevăr să producă în sine mintea iluminată, devine un Bodhisattva. Această atitudine face atunci parte integrantă din caracterul său şi din gândirea sa, şi este înscrisă în propriul său continuum. În acest caz este vorba de faza de producere a Bodhicittei.

Cel care realizează aceste două aspecte, aspiraţia şi producerea, a dezvoltat Bodhicitta în totalitate.

Mai pot fi realizate şi alte practici pe calea Bodhisattvilor. Toate acestea pot fi grupate în ceea ce numim cele şase Paramita sau şase Perfecţiuni: mila, etica, răbdarea, entuziasmul, concentrarea şi înţelepciunea; Paramita milei se referă la ofrandele materiale, la darul protecţiei şi al Dharmei.

Practicile Bodhisattvilor comportă două aspecte: cel al metodei şi cel al înţelepciunii. Primele cinci Paramita se referă la metodă, iar a şasea la înţelepciune. Aceste două aspecte pot fi comparate cu mâinile noastre sau cu aripile păsărilor: avem nevoie de înţelepciunea care cunoaşte natura ultimă a fenomenelor, însă avem nevoie şi de etică, dar, concentrare, entuziasm, compasiune, bunătate, iubire şi toate celelalte aspecte care constituie metoda. Prin unirea metodei cu înţelepciunea atingem Iluminarea deplină.

REFUGIUL

BAZELE ŞI SEMNIFICAŢIILE REFUGIULUI

Dje Tsong Khapa

Aşa cum am menţionat deja, buddhismul prezintă trei aspecte principale: „vederile corecte”, „etica” şi „meditaţia”. Toate practicile buddhiste sunt conţinute în aceste trei puncte şi dacă vrem să practicăm în mod serios Dharma, trebuie să înţelegem cu precizie ceea ce sunt, în acest context, vederile corecte, etica şi meditaţia corectă.

Când vom dobândi o înţelegere corectă a acestora, va trebui să începem să le punem în aplicare de la început.

Deşi indispensabilă, doar apropierea filozofică este insuficientă. Atitudinile corpului, ale cuvântului şi ale minţii sunt de asemenea importante şi trebuie neapărat luate în consideraţie, dar nu sunt nici ele suficiente. Dacă ne limităm doar la aceste două aspecte, excludem practica meditaţiei. Or, virtuţile corecte, etica corectă şi meditaţia trebuie practicate împreună. În acest fel, ele vor deveni utile şi vor permite evoluţia dorită. Acest mod de a practica este esenţial. A medita înseamnă „a ne îndrepta mintea spre un obiect”. În acest caz precis, obiectele spre care ne orientăm mintea sunt punctele expuse pe calea progresivă care conduce la iluminare. În timpul meditaţiei trebuie deci să focalizam mintea spre aspecte de importanţă primordială.

În cadrul practicii Dharma, meditaţia este o adevărată acţiune interioară. Vederile corecte şi etica sunt totuşi la fel de importante. Deşi pot să ni se pară mai mult intelectuale sau exterioare, vederile corecte şi disciplina morală constituie baza indispensabilă.

În ceea ce priveşte meditaţia, ea nu este o activitate a corpului, nici o activitate exterioară şi nici doar intelectuală. Meditaţia este o adevărată activitate interioară a minţii. De aceea este desemnată ca fiind esenţa practicii Dharmei. Dat fiind că meditaţia este o activitate a minţii, tot ceea

ce executăm, tot ceea ce dorim să înlăturăm sau să dezvoltăm, să favorizăm sau să facem să crească… totul se află în minte. Sunt deci tot atâtea greşeli, atâtea concepte şi atâtea calităţi ale minţii.

Desigur, o adevărata sârguinţă faţă de etică şi faţă de stăpânirea vederilor filozofice corecte este o bază indispensabilă a meditaţiei şi se dovedeşte a fi extrem de preţioasă pentru acela care are cu adevărat intenţia să i se consacre. Totuşi, meditaţia rămâne activitatea dominantă a practicii Dharmei. Cu ea începe cu adevărat esenţialul. Disciplina morală şi vederile corecte sunt preliminariile ei. Dacă încercăm să medităm, intrăm în esenţa adevăratei practici a Dharmei. Dacă însă nu medităm, înseamnă că nu am abordat încă esenţialul.

Practica interioară majoră a Dharmei începe cu meditaţia de concentrare şi cu meditaţia analitică. Cei care manifestă un interes serios faţă de Dharma, caută să pună în practică una dintre aceste metode. Dar cel mai des, tentativele noastre în acest sens nu sunt cu adevărat rodnice. Minţii noastre îi este greu să se stabilizeze. Meditǎm, recităm texte, procedăm la vizualizări şi depunem eforturi de concentrare dar nu obţinem cu adevărat rezultate concludente. Într-adevăr, aşa se întâmplă în practica noastră.

De ce întâmpinăm această problemă? De unde vine ea? Din faptul că modului în care noi practicăm Dharma îi lipseşte o bază capitală: încrederea, convingerea stabilă şi mai ales adevărata atitudine de refugiu. Fie că nu am înţeles bine „refugiul”, fie că l-am înţeles dar acesta rămâne în mintea noastră ca ceva superficial, poate chiar doar simple cuvinte.

Tot ce vom încerca să facem pe aceasta bază, dimineaţa sau seara sau o dată pe zi, sau din două în două zile, nu va da un rezultat semnificativ pentru simplul fapt că adevărata atitudine faţă de refugiu ne lipseşte. Dacă această cauză ne lipseşte,

nu are sens să încercăm. Iată de ce refugiul constituie un punct extrem de important. Este un element determinant al meditaţiei însăşi.

Dacă doar ne interesăm de filozofia buddhistă sau ne mulţumim să practicăm o anumită etică, atunci nu este indispensabil să ne refugiem.

Putem foarte bine să manifestăm un interes faţă de filozofia buddhistă, să o studiem, să posedăm cunoştinţe numeroase în acest domeniu. Dacă aderăm sau nu la ea, aceasta este altceva. Putem, de asemenea, să avem o anumită disciplină morală, să îndepărtăm acţiunile negative şi să practicăm acţiunile pozitive. Pentru aceasta nu este neapărat nevoie să ne refugiem.

Dacă însă dorim să depunem un efort interior, să ne angajăm într-o adevărată practică a Dharmei, să meditǎm…, refugiul este în acest caz indispensabil. Fără acest refugiu nu ne putem aştepta la rezultate concrete.

Prin urmare, aici este problema. Ori ne lipseşte practica adevărată a refugiului, ori, deşi nefiind complet absente, îi lipseşte profunzimea şi stabilitatea. Şi cu această stare de spirit meditǎm asupra Divinităţilor şi le vizualizăm, recităm *Mantrele*, suntem iniţiaţi… Aceste procedee nu vor da rezultate importante atâta vreme cât lipseşte esenţialul: un adevărat refugiu. Dacă dorim să practicăm serios Dharma, să meditǎm cu adevărat şi să fim siguri de progrese rapide, aşa cum ne indică Scripturile şi cum ne sunt transmise învăţăturile dintotdeauna, este indispensabil să ne străduim a avea o practică a refugiului stabilă şi profundă. Fără aceasta motivaţie, fără această dispoziţie a minţii, nu există o practică de meditaţie care să se înscrie în cadrul Dharmei.

Anumite exerciţii de concentrare nu aparţin în mod exclusiv Căii buddhiste şi nu pretind să ne refugiem. Dar pentru meditaţia proprie Dharmei nu putem să ne lipsim de această bază. Refugiul este în acest caz ca o locomotivă, iar vagoanele

ataşate locomotivei vor urma direcţia pe care aceasta o ia. Dacă refugiul este puternic, profund şi corect, fiecare meditaţie care decurge din el se va efectua fără greşeală, fără greutate şi tot atât de rapid şi precis ca trenurile elveţiene. Dacă însă atitudinea faţă de refugiu este vagă, definită greşit, meditaţia nu va funcţiona corect. Acest lucru este foarte important.

Poate că aţi auzit adesea vorbindu-se despre practica refugiului; am expus acest subiect mai ales în introducerea învăţăturilor căii progresive (Lam Rim). Totuşi, cu cât mă gândesc mai bine, cu atât mi se pare mai important să definesc corect sensul refugiului, pentru ca astfel să fie asigurat succesul practicanţilor serioşi. Refugiul constituie cheia de care depinde întreaga practică a căii buddhiste.

Mulţi se înşală asupra acestui subiect. Anumite persoane gândesc că refugiul nu-i decât o rugăciune care se recită înainte de a medita, dar ele se înşală. Alţii îşi imaginează că este o ceremonie în timpul căreia promitem ceva în prezenţa unui Lama. Nu este nici aceasta. Diferite alte persoane cred că este un ritual pentru a se converti la buddhism. Acestea nu sunt decât impresii greşite în ceea ce priveşte refugiul.

Putem crede, de asemenea, că practicarea refugiului este destinată doar începătorilor, că este un exerciţiu pentru neofiţi şi că apoi îl putem uita repede. Este la fel de greşit.

Practicarea refugiului este întotdeauna necesară, de la începutul practicării Dharmei şi până la obţinerea iluminării complete, chiar şi după aceea. Toate meditaţiile din Sutre şi Tantre, meditaţiile cu formă sau fără formă, meditaţiile concrete sau abstracte, toate trebuie să se sprijine pe refugiu. În consecinţă, toate practicile Dharmei trebuie să-l integreze. Dacă această bază lipseşte, totul lipseşte şi nu se obţine rezultatul scontat.

Pentru ca înţelepciunea corectă să ia naştere în mintea noastră, trebuie în mod obligatoriu să dezvoltăm în acelaşi timp „meditaţia de concentrare” (Samata) şi „meditaţia analitică” (Vipassana). Nu este vorba în acest caz de o meditaţie analitică oarecare ci de aceea care este axată pe natura ultimă a fenomenelor. Cu o astfel de înţelepciune putem elimina rădăcina perturbărilor mentale şi tăia de la rădăcină orice suferinţă. Iată de ce sunt importante ambele forme de meditaţie (de concentrare şi de analiză), amândouă dovedindu-se indispensabile.

Or, nu ne putem asigura succesul practicării Samatei şi a Vipassanei decât sprijinindu-ne pe bază solidă a refugiului. Fără aceasta, chiar dacă ne forţăm mult timp să dezvoltăm aceste două feluri de meditaţie, va rămâne mereu un risc – acela de a ne pierde vremea fără să obţinem un rezultat. Să ne amintim neîncetat că refugiul este cheia succesului meditaţiei.

Dar ce înseamnă „a ne refugia”, „a practica refugiul”? Nu este uşor să înţelegem bine acest lucru. Nu este doar începutul unui exerciţiu, este de fapt esenţialul Dharmei. Pentru a ne refugia într-un mod corect, trebuie să ştim exact despre ce este vorba. De ce ne refugiem? La cine ne refugiem, cui îi cerem protecţie? Aceste puncte trebuie să fie foarte clare şi precise în mintea noastră care trebuie animată de o mare încredere. Doar atunci vom putea cu adevărat să ne refugiem.

Ar fi într-adevăr ciudat să neglijăm aceste puncte şi să ne angajăm doar în practici superioare. În ziua de azi multe lucruri sunt ciudate. Observăm, de exemplu, persoane care au obţinut cele mai înalte iniţieri tantrice, care s-au legat prin jurămintele tantrice, prin angajamente importante, care s-au retras din lume de nenumărate ori, dar care nu ştiu ce înseamnă cu adevărat refugiul. Dacă le întrebăm ce înseamnă refugiul, sunt incapabile să ne explice. Necunoscând adevăratul

sens al refugiului, sunt chiar incapabile uneori să spună dacă s-au refugiat sau nu. Aceste situaţii bizare există!

Cel care practica astfel Dharma se aseamănă cu o persoană fără cap. Dacă lipseşte capul, lipseşte partea cea mai importantă. O persoană fără cap nu poate face mare lucru. Poate să execute tot felul de practici, să mediteze etc., dar nu se poate aştepta la un rezultat concret.

Nu trebuie să subestimăm faptul de a se refugia. În realitate, refugiul este cel mai important şi poate fi o practică foarte înaltă. În funcţie de motivaţia care o provoacă, poate fi o activitate mondenă sau actul unui practicant cu o motivare inferioară, mijlocie sau superioară. Refugiul este o practică foarte profundă şi foarte bogată, care poate avea loc la niveluri diferite. El nu trebuie să fie considerat, în nici într-un caz, ca fiind o practică simplistă şi de neglijat.

Pentru a o înţelege bine, trebuie să analizăm propria noastră situaţie: de ce noi înşine trebuie să ne refugiem? Pe ce bază? Acest lucru trebuie să ne fie clar. Trebuie să fim complet convinşi de motivele actului nostru. Dar această convingere nu poate veni decât realizând în mod realist propria noastră situaţie. Trebuie să o evaluam fără a ne face iluzii, fără a o înfrumuseţa sau a o subestima. Trebuie să o recunoaştem în mod obiectiv, să o vedem exact cum este, nici mai mult, nici mai puţin. Din această cunoaştere se va naşte motivaţia corectă, potrivită pentru refugiu. Un adevărat refugiu este consecinţa unei adevărate recunoaşteri a propriei noastre situaţii.

De aceea, fără a recunoaşte situaţia noastră în mod just, fără fantezie sau iluzii, nu putem să ne refugiem serios şi sincer. Am risca astfel să nu vedem în această practică decât o simplă tradiţie buddhistă. Practica refugiului nu este o tradiţie. Chiar dacă ar fi, ea nu ar avea nimic spectaculos sau atrăgător.

Ne refugiem deoarece pentru noi constituie o mare necesitate. Trebuie să admitem această necesitate şi pentru aceasta trebuie să fim conştienţi de situaţia în care ne aflăm. Dacă ne dăm osteneala să reflectăm, putem să o definim cu exactitate. Dar dacă nu-i acordăm nici o atenţie, nu vom avea, ca multă lume de altfel, decât o înţelegere superficială şi incompletă a condiţiei noastre.

Posedăm în minte numeroase obstacole precum orgoliul, ignoranţa, aroganţa, îndoiala şi multe altele care ne împiedică să ne dăm seama de realitatea situaţiei noastre. La începutul învăţăturilor Lam Rin-ului, aflăm că viaţa noastră actuală este extrem de rară şi preţioasă, şi că avem mare noroc să putem profita de această naştere umană. Referitor la aceasta, sunt subliniate cele opt libertăţi şi cele zece calităţi sau proprietăţi care dau vieţii valoarea sa inestimabilă. Este una din caracteristicile condiţiei noastre. Dar aceasta nu înseamnă că ea este satisfăcătoare şi fără lipsuri.

Dacă profităm în mod cinstit de această ocazie favorabilă excepţională a acestei vieţi, avem norocul de a face ca ea să devină perfectă. Însă, doar observând-o, ea este departe de a fi excelentă şi nu are nimic extraordinar. Dimpotrivă, vom spune că suntem permanent confruntaţi cu tot felul de probleme şi greutăţi. În plus, această şansă actuală nu va dura. Această soartă fericită trece foarte repede şi este lipsită de fiabilitate.

Adevărul este că suntem neîncetat preocupaţi de câte o problemă. Viaţa noastră este înrădăcinată în tot felul de greutăţi. Aceasta nu înseamnă că suferim tot timpul sau că suntem mereu trişti. Trăim, mai mult decât ar trebui, experienţe neplăcute, dureroase, dar ar fi fals să afirmam că nu există decât acestea.

Fiinţele aparţinând tuturor categoriilor trăiesc experienţe dintre cele mai diverse. Cele ale fiinţelor umane sunt de asemenea nenumărate.

Unele persoane sunt foarte fericite, altele foarte nefericite. Unele sunt istovite de greutăţi, altele scapă de acestea. La suprafaţă observăm o mare diversitate de experienţe. Totuşi, problema fundamentală este mereu aceeaşi: experimentăm ceea ce învăţăturile buddhiste numesc ciclul existenţelor condiţionate, Samsara.

Toţi cei care se află în ciclul de existenţe trăiesc aceeaşi situaţie, au aceleaşi greutăţi. Samsara îşi are rădăcina în greutăţile şi problemele care reprezintă soarta tuturor celor care o trăiesc, fiinţe umane sau neumane. Fiinţele umane trăiesc totuşi experienţe mai variate, dar aceasta nu schimbă cu nimic problema fundamentală, cea a lipsei noastre de libertate, a neputinţei noastre de a dispune liber de noi înşine în raport cu propriul nostru destin. Aceasta incapacitate de a dispune liber de sine în faţa destinului înseamnă că de la naştere şi până la moarte experienţele se succed fără a le putea controla, fără a le putea dirija aşa cum am dori. Nu putem să stăpânim propriul nostru destin. Este o constatare tristă dar este realitatea vieţii noastre cotidiene.

Suntem fiinţe omeneşti; ne-am născut cu câtva timp în urmă. Să ne gândim cum ne-am născut, cum ni se duce viaţa, cum murim când vine momentul şi ce se întâmplă după aceea. Toate acestea au loc fără că noi să avem un control asupra lor. Nimeni nu a venit pe lume făcându-şi în mod conştient un plan înalt, hotărând împrejurările exacte necesare împlinirii acestuia.

Ne întrebăm mereu care este sensul vieţii. Noi trebuie să-i dăm un sens, un scop precis. Dacă nu-i dăm nici un scop şi nici un sens, viaţa nu va putea să le aibă de la sine. Unii spun: „Mi se pare că sunt ales pentru împlinirea unui destin măreţ”. De fapt acest „destin măreţ” nu are în el nimic misterios. Trebuie să concepem un scop care să fie profitabil atât nouă înşine cât şi celorlalte fiinţe. Însă nouă ne revine sarcina de a fixa scopul existenţei noastre.

Dacă noi nu o facem, nu ciclul existenţelor îl va face în locul nostru. Din ciclul de existenţe nici un alt ciclu nu va răsări prin simplul fapt că suntem născuţi. Ciclul nostru de existenţe nu împlineşte nici un scop special. Nimeni nu ne-a trimis pe acest pământ dintr-un anume loc, învestindu-ne cu o misiune. Desigur, putem să ne imaginăm astfel de fantezii însă ele nu au nimic de a face cu realitatea.

De fapt, mai curând am căzut în ciclul de existenţe aşa cum cădem într-o capcană, victime ale unui şiretlic. Aceasta este situaţia noastră. Fiinţele obişnuite sunt incapabile să-şi planifice destinul; ele nu pot decide nici locul, nici ora, nici mediul naşterii lor. Ne găsim pe această lume fără să fi putut exercita asupra sorţii noastre nici cel mai mic control.

Din fericire pentru noi, situaţia noastră actuală nu este intolerabilă ci mai curând norocoasă. Desigur nu datorăm aceasta hazardului ci unor motive precise. Cu toate acestea, originea şi cauza ei scapă propriilor noastre decizii. Planurile şi dorinţele noastre nu sunt cauza situaţiei noastre. Faptul că nu ne controlăm destinul nu înseamnă neapărat că acesta se află în mâna altcuiva, a altor indivizi sau că nu are o relaţie cu noi înşine. Destinul nostru este cu adevărat în mâinile noastre dar aceasta nu înseamnă că îl putem transforma după bunul nostru plac, conform dorinţelor noastre.

Destinul şi condiţia noastră sunt efectele fireşti ale propriilor noastre acţiuni, a ceea ce numim *Karma*. Karma nu înseamnă altceva decât „propriile noastre acţiuni”. Destinul nostru nu este deci rodul acţiunilor altor persoane ci exclusiv efectul acţiunilor noastre. Astfel, experienţele noastre sunt în funcţie de acţiunile noastre, chiar dacă vrem sau nu. Noi am creat cauza şi tot noi suportăm deci rezultatul inevitabil. Aşadar, în acest mod suntem legaţi de destinul nostru prin acţiunile

noastre şi nu prin dorinţele, prin deciziile sau prin proiectele noastre.

În prezent ne lipseşte libertatea de a dispune de noi înşine, de a ne fasona destinul. Într-adevăr, manifestăm anumite dorinţe, dar ceea ce ni se întâmplă poate fi complet diferit de acestea. Astfel destinul ne scapă de sub control. Aceasta este realitatea. Şi tocmai aici se află problema fundamentală, nivelul cel mai profund al suferinţelor şi greutăţilor noastre. Aici prind rădăcină toate necazurile şi toate neplăcerile cu care suntem confruntaţi, pe care noi înşine le experimentăm. Nu este vorba de o credinţă, nici de o superstiţie. Dacă ne gândim la parcursul vieţii noastre şi la diversele etape care o jalonează începând cu naşterea şi până la moarte, ne dăm seama cu uşurinţă că nu ne controlăm destinul. Conform buddhismului, naşterea se produce din momentul în care conştiinţa unei fiinţe intră în contact cu celulele parentale. Naşterea, în sensul buddhist al termenului, are deci loc în uterul mamei în această primă clipă. Începând cu a doua clipă şi până la sfârşitul vieţii sale, individul este supus unui proces de îmbătrânire. În buddhism, lunga derulare a vieţii embrionare şi fetale până la expulzarea individului din uterul mamei, este denumită „îmbătrânire”. Aceasta nu înseamnă că am atins o vârstă înaintată ci doar că am îmbătrânit, că am devenit mai bătrâni.

Într-adevăr, începând cu cea de a doua clipă după naştere, fiinţele îmbătrânesc. Nu pot nici într-un caz să întinerească. Acest proces de îmbătrânire comportă mai multe stadii: cel al vieţii uterine, cel al pruncului, al copilăriei şi al adolescenţei. Apoi urmează vârstă adultă şi maturitatea. Traversăm toate aceste faze fără a putea exercita asupra lor nici cel mai mic control. Nu avem puterea de a interveni în această desfăşurare nici pentru a o opri, nici pentru a o încetini şi nici pentru a o accelera. Această înlănţuire are propriul său ritm,

ca o cursă de cai. Iar rezultatul ei este sfârşitul vieţii, moartea. Şi aceasta este o realitate pe care trebuie să o înfruntăm mai devreme sau mai târziu, chiar dacă ne place sau nu. Nimeni nu poate evita moartea. Toţi vom face această experienţă. Dar când, unde şi cum? Aceasta scapă, însă, controlului nostru.

Dacă ansamblul acestui sistem s-ar opri odată cu moartea, nu ar fi chiar atât de rău. Dar problema este că moartea nu-i pune capăt. El continuă şi din nou, chiar dacă o vrem sau nu, atâta vreme cât cauza există, se produce rezultatul unei noi naşteri. Ce gen de renaştere vom experimenta? Nu avem posibilitatea să alegem, nu putem controla acest proces. Vom renaşte fără a putea controla, tot la fel cum, în viaţa noastră actuală, ne-am născut total inconştienţi.

A renaşte fără a fi conştienţi, aşa cum ni se întâmplă acum, este tot un semn al ignoranţei noastre. Se spune că rădăcina ciclului de existenţe este ignoranţa şi, fără îndoială, aşa este. Ignoranţa subtilă, necunoaşterea, faptul că suntem inconştienţi de ceea ce este propria noastră natură ultimă, concepţiile greşite pe care le posedăm – iată ce este ignoranţa fundamentală, cea care constituie baza ciclului existenţelor. Ea este responsabilă de falsificarea a tot ce ni se prezintă. În ea se înrădăcinează toate tulburările mentale implicate prin percepţiile greşite pe care mintea le are.

Din cauza acestei ignoranţe, suntem nevoiţi să traversăm ciclul existenţelor, să ne naştem, să ne continuăm calea, apoi să murim şi să renaştem într-o totală inconştienţă. De aceea am spus că am căzut într-o capcană. Când renaştem, putem fi oriunde şi nu suntem conştienţi de ceea ce ni se va întâmplă. Este exact ceea ce se întâmplă în viaţa noastră actuală. Desigur, pe plan general cunoaştem multe lucruri. Cunoaştem nenumărate nume şi obiecte, dar cea mai mare parte a

cunoştinţelor noastre rămâne superficială şi nu ne este foarte utilă din punctul de vedere ultim. Trăim de o manieră fundamental inconştientă şi în această inconştienţă traversăm etapele vieţii. De aceea este important să înţelegem ce este „inconştienţa”!

În timpul viselor, spre exemplu, noi acţionăm. Întâlnim persoane, facem cunoştinţă cu ele, le vorbim... Dar atâta vreme cât durează visul, nimeni nu este conştient că visează. În vis evoluăm inconştient şi avem experienţe de bucurie sau de durere. Desfăşurarea visului nu este întru totul identică cu derularea vieţii reale, dar este îndeajuns de asemănătoare acesteia.

De fapt, viaţă noastră reală nu este mai adevărată decât visul. Este un alt mod de a visa. Desigur, suntem acum complet treji şi există o diferenţă incontestabilă între starea de veghe şi somn. Cu toate acestea, deşi nu dormim, ne aflăm într-un alt somn, cel al ignoranţei. Deşi în aparenţă cunoaştem un mare număr de lucruri, fundamental rămânem în inconştienţa somnului.

A ne trezi din acest somn este greu, dar nu imposibil. A părăsi acest somn, a deveni conştienţi, a ne naşte într-un mod conştient, a trăi conştienţi, a muri de o manieră conştientă, a renaşte conştienţi… este posibil, deşi nu-i uşor să ne conducem mintea la un asemenea nivel de conştiinţă. Deoarece este greu de realizat acest lucru, suntem tot timpul în ciclul existenţelor, cufundaţi în somnul greu al ignoranţei.

Nu ştim ce se va întâmpla mâine cu noi. Putem să ne facem proiecte de viitor bazându-ne pe o analiză logică a situaţiilor şi putem să ne spunem că evenimentele se vor petrece într-un fel sau altul. Dar avem noi o cunoaştere directă, intuitivă a felului în care vor decurge evenimentele? Nicidecum! Şi pentru că această cunoaştere directă ne lipseşte, deşi fundamentul reflecţiilor noastre este logic, se întâmplă adesea ca ceea ce ne-am

imaginat să nu corespundă deloc realităţii; este propriu condiţiei noastre şi o putem constata tot timpul.

Astfel, când afirmăm că originea suferinţei este ignoranţa care, la rândul ei, este rădăcina ciclului existenţelor, găsim un sens foarte subtil în această afirmaţie.

Probabil că aţi auzit deja multe explicaţii în legătură cu Samsara şi suferinţele ei, dar câteva precizări suplimentare sunt necesare. Noi învăţăm că ciclul existenţelor are drept cauză Karma noastră şi „perturbările noastre mentale" numite Klesha. Poate că într-adevăr credeţi asta. Dar adesea nu facem decât să admitem aceasta într-un fel naiv sau să ne mulţumim cu o presupunere. În realitate, aceste aspecte sunt mult mai subtile şi mai delicate. Trebuie să le înţelegem cu adevărat. Fără o înţelegere exactă nu putem fi convinşi în profunzime.

De aceea obiectivul meu este de a aduce mai multă limpezime şi precizie în privinţa acestui subiect. Nu ştiu dacă voi reuşi sau voi face ca acesta să fie şi mai confuz în mintea voastră. Cu toate acestea, intenţia mea este de a fi tot atât de precis asupra acestui subiect precum cizelăm o sculptură. Într-adevăr, după ce am tăiat forma corpului rămâne să sculptăm conturul ochilor.

Trebuie repetat că problema esenţială a Samsarei, a existenţei ciclice, rezidă în faptul că nu avem de ales, că nu suntem liberi şi că suntem incapabili de să ne controlăm destinul. Desigur, avem cu toţii o anume libertate, dar aceasta este superficială. Această libertate poate să ni se ia, aşa cum chinezii au luat-o pe cea a tibetanilor, dar putem, de asemenea, să o recuperăm… Avem, de asemenea, libertatea să alegem ce vom mânca în seara aceasta. Toate acestea sunt corecte. Dar e vorba de un alt nivel de libertate, o libertate superficială, pe un plan convenţional.

La nivelul ultim, profund, toate fiinţele sensibile sunt egale în ciclul existenţelor. Începând cu cele mai înalte divinităţi din regatul „fiinţelor cerului” (Deva) şi până la animalele cele mai neînsemnate, toate suferă în mod fundamental de această lipsă de libertate, de libertatea de a dispune de sine însuşi. Aceasta înseamnă că fiinţele nu îşi pot controla naşterea, nici derularea vieţii lor, nici propria lor moarte, nici renaşterea… De aceea, suntem cu toţii confruntaţi cu nenumărate greutăţi. Întâlnim situaţii neplăcute, nu obţinem ceea ce ne place, cu toate că dorim aceasta foarte mult; îndurăm scăderea bogăţiilor noastre, a forţei noastre, a capacităţilor, a poziţiei noastre sociale etc. Toate aceste experienţe fac să ia naştere în mintea noastră tristeţea, sentimentul de frustrare, de neplăcere… Corpul nostru simte suferinţele fizice precum foamea, durerea, boala… Astfel, nenumăratele aspecte ale suferinţei nu încetează să se manifeste pe tot parcursul vieţii noastre. Dar răul profund rămâne acela al lipsei totale de libertate şi al inconştienţei celei mai totale în care ne este cufundată mintea.

Existenţa noastră este condiţionată de către Karma şi de „perturbările mentale” (Klesha). Ce înseamnă aceasta de fapt? Cum are loc această condiţionare a vieţii noastre? Care este rolul Karmei? Acţiunile noastre sunt karma. Acţiunile noastre de acum vor avea consecinţe în viitor. Dacă nu înţelegem bine această relaţie, nu putem face să ia naştere în noi o convingere adevărată şi ne limităm la o credinţă oarbă sau superstiţioasă.

În buddhism, noi credem că dacă împlinim acţiuni pozitive în această viaţă, vom obţine rezultate bune în viaţa următoare; iar dacă împlinim acum acţiuni negative, vom recolta în existenţa următoare rezultate negative. Foarte bine! Trebuie însă să înţelegem exact cum funcţionează aceasta, căci fără o înţelegere clară nu există o convingere adevărată.

Pentru a înţelege corect aceasta, trebuie să ştim ce înseamnă o fiinţă, şi mai ales o fiinţă sensibilă. Fără percepţia exactă a noţiunii de „fiinţă sensibilă”, nu vom putea înţelege noţiunea de Karma.

Noi, spre exemplu, suntem fiinţe sensibile. Ce face ca noi să fim fiinţe sensibile? Pentru a fi o fiinţă sensibilă nu este îndeajuns să ne putem mişca. Roboţii sau alte forme de existenţă pot să se mişte fără a fi fiinţe sensibile. Este o mare diferenţă între fiinţele sensibile şi obiecte. O acţiune pozitivă sau negativă înfăptuită faţă de o fiinţa sensibilă va avea repercursiuni karmice, în timp ce acţiunile înfăptuite faţă de obiectele neînsufleţite nu au efecte karmice. Spre exemplu, dacă ne îngrijim de o vază, o spălăm, o lustruim, nu vom acumula, datorită acestei acţiuni, nici o karma pozitivă. Dacă o spargem, nu împlinim decât o simplă acţiune neutră. Dimpotrivă, dacă această vază aparţine altcuiva, spărgând-o, îl întristăm pe proprietarul ei şi astfel acumulăm o Karma negativă, nu în relaţie cu vaza ci în raport cu persoana care suferă. Desigur, a sparge o vază nu are acelaşi efect karmic ca atunci când omorâm o fiinţă.

Există o mare diferenţă între lucruri şi fiinţe. Criteriul care determină o fiinţă sensibilă, ceea ce o defineşte, este prezenta conştiinţei, a spiritului. Orice fenomen care posedă o conştiinţă, un spirit, indiferent care-i este forma, dimensiunea, este o fiinţă sensibilă. Un obiect care are o formă umană, o statuie, spre exemplu, care ar fi opera unui mare sculptor, chiar dacă este şi mai frumoasă decât persoana care i-a servit de model, neposedând conştiinţă, nu va fi niciodată o fiinţa sensibilă. Un obiect fără conştiinţă nu poate simţi nimic, nu poate nici să sufere, nici să trăiască fericirea. Dimpotrivă, în funcţie de propriile sale acte, o fiinţă dotată cu minte va trăi fericirea şi suferinţa. Elementul determinant aici este facultatea de a

simţi, de a experimenta. Doar fiinţele numite sensibile pot avea trăiri, experienţe. Aceasta este una dintre caracteristicile lor. Nici un obiect fără viaţă nu posedă această capacitate.

Ce este o experienţă? Este de fapt o experienţă a conştiinţei. La rândul lor, experienţele corporale sunt şi ele experienţe ale conştiinţei. Boala sau durerea fizică, senzaţia plăcută sau neplăcută, toate aceste experienţe corporale nu sunt nimic altceva decât experienţe ale conştiinţei. Ceea ce constituie esenţa unei fiinţe sensibile este conştiinţa ei, continuumul său mental.

În ciclul existenţelor (Samsara) există de asemenea fiinţe fără formă. În acest caz este vorba de regatul fără formă. În acest domeniu samsaric, fiinţele sensibile nu au decât o conştiinţă şi nimic altceva. Ele nu posedă corp şi nu sunt alcătuite din nicio particulă fizică, oricât ar fi ea de mică. Sunt totuşi fiinţe sensibile deoarece au conştiinţă.

Tot astfel, corpul nostru este acum în viaţă deoarece este animat de conştiinţă. În momentul în care conştiinţa părăseşte corpul, acesta nu va mai fi în viaţă. El va deveni un obiect inert, neînsufleţit, asemănător unei bucăţi de lemn, nimic altceva. Tot ceea ce facem pentru un cadavru nu are nici un efect karmic asupra persoanei, căci rămăşiţele sale pământeşti au devenit ceva inert, o substanţă neînsufleţită, comparabilă cu un obiect oarecare. Forma nu s-a schimbat, dar ceea ce diferă este absenţa conştiinţei din corp. De aceea, ceea ce numim „fiinţă”, „fiinţă sensibilă” este până la urmă continuitatea minţii, continuitatea conştiinţei. La un nivel subtil, este doar un curent de conştiinţă, curentul de conştiinţă al minţii.

Spre exemplu, ca fiinţe umane, posedăm un corp. Posesoarea corpului este conştiinţa şi exersează ca atare o influenţă asupra mişcărilor şi expresiilor lui. Deşi este vorba de activităţi corporale, acestea sunt de fapt activităţile conştiinţei. În măsura în care conştiinţa este

prezentă, ea acţionează prin corp. Noi considerăm că mişcările sunt exclusiv corporale dar în realitate activitatea corpului este o expresie a activităţii conştiinţei. Deci, nu doar fiinţele fără formă au o conştiinţă ci şi fiinţele care, ca şi noi, au o formă, şi care, în definitiv, nu sunt nimic altceva decât un curent de conştiinţă. Iar acest curent de conştiinţă suferă, e fericit sau indiferent, acţionează în diferite feluri, gândeşte, se deplasează etc… Tot ceea ce se petrece în noi este de fapt o funcţionare a conştiinţei. Deci, lucrul cel mai important, determinant, nu este corpul ci conştiinţa.

Pentru a înţelege corect karma şi efectele sale, trebuie sesizată foarte bine natura acestui sistem. Ceea ce numim „karma”, sunt acţiunile corpului, cuvântului şi minţii. Noi putem împlini „acţiuni pozitive sau negative”. Orice acţiune are, inevitabil, un efect imediat. Indiferent de natura lor, toate acţiunile au un efect. Ar fi greşit să se creadă că efectul unei acţiuni nu se produce decât peste câţiva ani. El se produce imediat.

O acţiune are două efecte, unul vizibil, exterior, şi altul interior. De exemplu, dacă omorâm o persoană, efectul exterior al actului nostru este că victima şi-a pierdut viaţa. Efectul intern se manifestă la un nivel subtil al conştiinţei noastre. În fapt conştiinţa a efectuat acţiunea şi, simultan, un efect este produs asupra conştiinţei. Care este acest efect? El este constituit de amprentele lăsate pe curentul nostru de conştiinţă. Fiecare dintre actele noastre lasă o urmă.

De îndată ce o acţiune este împlinită, ea lasă o amprentă subtilă pe continuitatea mentală a autorului ei. Este un proces imediat şi natural. Aceste urme subtile, aceste seminţe karmice cum mai sunt numite, sunt efectul acţiunii. Ceea ce urmează apoi este creşterea, maturizarea şi întărirea efectului karmic, aşa cum se întâmplă cu sămânţa plantată în pământ. În sămânţă, copacul este deja în germen, în starea sa potenţială. El este

deja programat în sămânţă. El nu face altceva decât să se maturizeze datorită condiţiilor care-l ajută să se dezvolte.

Când mintea noastră reacţionează, acţiunea lasă o amprentă pe continuitatea noastră mentală. Este primul efect al karmei, al acţiunii. Maturizarea şi intensificarea acestei amprente are loc, de asemenea, la nivelul minţii. Toate experienţele pe care le trăim azi sunt experienţele conştiinţei. Experienţele noastre fizice sunt, de asemenea, experienţe ale conştiinţei. „Amprentele karmice" nu sunt fenomene fizice ci fenomene mentale. Ele constituie o potenţialitate prezentă în continuitatea mentală. Condiţiile care le asigură maturitatea sunt factorii mentali.

O sămânţă plantată în pământ are nevoie pentru a creşte şi a se maturiza de condiţii propice (pământ, apă, lumină…). Sămânţa este constituită din materie şi ca să crească are nevoie de factori de natură fizică. Aşa cum din sămânţă este zămislit un rezultat, atunci când amprenta karmică s-a copt, ea produce un rezultat evident, un rezultat în plină maturitate, care este el însuşi o experienţă mentală, o experienţă a conştiinţei. Derularea acestui proces mental este deci următorul: acumularea cauzelor, formarea efectului, maturizarea efectului până la împlinirea maturizării, experienţa manifestă a rezultatului în plină maturitate. Totul are loc în conştiinţa indivizilor, a fiinţelor şi nu în altă parte. Se spune că toate experienţele noastre sunt rezultatul karmelor. Iată ce înseamnă aceasta.

Este foarte important să înţelegem bine lucrul acesta. În caz contrar, durerile noastre fizice, experienţele noastre nefericite, bucuriile şi fericirile noastre, toate acestea rămân misterioase. Deşi sunt foarte subtile, asemănătoare unor microprocesoare electronice, aceste mecanisme sunt totuşi recunoscute cu uşurinţă. Este esenţial să înţelegem foarte bine cum funcţionează: amprenta karmică determină un tip special de conştiinţă.

Tocmai această conştiinţă este cea care trăieşte toate experienţele.

Acumulăm astfel – spre exemplu, chiar în această clipă –, o anume karma al cărei rezultat corespunzător îl vom trăi mai târziu. Dar experienţa rezultatului este în funcţie de tipul de conştiinţă care face experienţa. Experienţa însăşi depinde deci de un anume tip de conştiinţă. Această conştiinţă specială este un rezultat condiţionat şi este produs de o cauză karmică. Iată de ce, fiecare fiinţă, fiecare individ trăieşte propriile sale experienţe în mod individual.

Există diferite categorii de fiinţe. Noi, oamenii, avem experienţe asemănătoare deoarece am acumulat cauze karmice asemănătoare. Similitudinile de conştiinţă între diverşi indivizi sunt cele care dau naştere experienţelor asemănătoare. Totuşi, fiecare dintre noi are experienţele sale proprii, în funcţie de karma sa individuală. Ceea ce poate fi plăcut pentru cineva, est neplăcut pentru altcineva. Astfel, chiar dacă la exterior experienţele sunt identice, ele vor fi resimţite diferit pe planul interior al conştiinţei individuale, în funcţie de condiţionarea karmică proprie conştiinţei fiecărui individ. Astfel avem experienţe comune sau individuale. Rolul conştiinţei este deci primordial. Putem astfel să înţelegem de ce acumularea karmelor depinde de conştiinţă şi cum se stabileşte relaţia între acţiunile şi experienţele noastre. Am evocat astfel rolul şi modul de funcţionare a karmei.

Toate experienţele noastre în ciclul existenţelor sunt rezultatul karmelor şi al kleshelor noastre. Kleshele sunt tulburările mentale, factorii perturbatori ai minţii. Sunt factori mentali. Aceşti factori perturbatori sunt foarte numeroşi. În total sunt cincizeci şi unu de factori mentali, dintre care douăzeci şi şase de factori perturbatori (şase factori perturbatori principali şi douăzeci de factori perturbatori secundari). Cei mai importanţi sunt:

ura, mânia, dorinţa, gelozia, orgoliul, zgârcenia… Ei sunt responsabili de toate problemele noastre şi ale celorlalţi.

Când se spune că în ciclul existenţelor fiinţele sunt condiţionate de karmele şi kleshele lor, aceasta nu înseamnă că fiecare karma pune în mişcare ansamblul factorilor perturbatori ai minţii (ura, mânia, dorinţa, gelozia…). Acest lucru nu este posibil. Ei nu pot să apară toţi în acelaşi timp. În viaţa noastră în care tulburările mentale se manifestă totuşi frecvent, ura, gelozia, dorinţa sau altele nu pot din fericire să fie întotdeauna prezente. Aceşti factori perturbatori ai minţii sunt deja suficient de puternici şi ne produc îndeajuns de multe probleme, dar din fericire apariţia lor nu este continuă. Nu toate acţiunile noastre sunt condiţionate de ură, de mânie, de dorinţă…

Când spunem că factorii perturbatori ai minţii sunt cauza experienţelor noastre samsarice, nu ne referim la toţi factorii perturbatori. Este adevărat că nenumăratele tulburări mentale fac ca experienţele vieţii noastre cotidiene să fie şi mai grele. În special, „ignoranţa” şi „ataşamentul” sunt cauzele fundamentale ale Samsarei. Ele sunt responsabile de condiţionarea noastră în ciclul existenţelor.

Ataşamentul fundamental nu este neapărat o pasiune, o dorinţă violentă; el poate fi extrem de subtil. În câmpul existenţei noastre, în lumea dorinţei, acţionează toate formele de tulburări mentale. În schimb, în alte sfere ale existenţei (în *Rupadatu* – „lumea formei” şi în *Arupadatu* – „lumea fără formă”), factorii perturbatori ai minţii nu sunt tot atât de activi cum sunt în lumea dorinţei. Acolo nu se întâlneşte nici dorinţa puternică, nici ura sau mânia violentă… Cu toate aceasta, în toate fiinţele din Samsara, oricare ar fi domeniul lor de existenţă, zac ignoranţa şi ataşamentul subtil fundamental. Chiar şi la nivelul cel mai înalt al lumii fără formă, numit vârful

ciclului de existenţe, în care sunt absente tulburările mentale grosiere pe care le cunoaştem, există totuşi ignoranţa şi ataşamentul subtil. Ataşamentul fundamental este o sesizare a ciclului existenţelor, o incapacitate de a renunţa la fericirea ciclului existenţelor.

Mai întâi vine ignoranţa fundamentală: este vorba de sesizarea unei existenţe proprii, a unei entităţi independente, de perceperea „eului", a persoanei. Această ignoranţă se află la un nivel foarte subtil al conştiinţei. Pe baza acestei ignoranţe ia naştere în noi ataşamentul fundamental. Ne agăţăm de o existenţă independentă care antrenează o dorinţă fierbinte de a fi fericiţi.

Această puternică sesizare a existenţei independente cuprinde toate domeniile ciclului existenţelor, inclusiv vârful ciclului existenţelor. Chiar şi la acel nivel, indivizii posedă aceeaşi ignoranţă şi acelaşi ataşament care ţin înlănţuite toate fiinţele din Samsara, fără excepţie. Ignoranţa este baza iar ataşamentul este asemenea cleiului care ne fixează de ciclul de existenţe. Toate acestea sunt subînţelese atunci când se spune că factorii perturbatori şi karmele sunt cauzele ciclului existenţelor. Karmele sunt acţiunile pozitive, negative sau neutre pe care le împlinim în ciclul existenţelor. Kleshele sunt aici ignoranţa şi ataşamentul fundamental. Amândouă sunt responsabile de experienţele samsarice plăcute sau neplăcute.

Dacă în afară de aceşti doi factori perturbatori subtili, apar alţii mai grosieri, cum se întâmplă pentru noi care cunoaştem ura, mânia, gelozia etc., viaţa în Samsara va fi şi mai grea şi mai problematică. Însă tulburările mentale care condiţionează în mod esenţial fiinţele în ciclul existenţelor, înlănţuindu-le trainic şi ţinându-le prizoniere, sunt fără îndoială ignoranţa şi ataşamentul fundamental.

Am spus mai înainte că din cauza amprentelor karmice din continuumul nostru mental trăim experienţe diferite. Este important să dăm câteva explicaţii asupra acestui subiect. Ce este de fapt un „continuum mental”? Nu trebuie să ni-l imaginăm ca pe un fir sau un cordon continuu asemănător cu cel care trece printr-un şirag de mătănii şi care ţine mărgelele unite, sau ca ceva care ar dura mult, care ar trece dintr-o viaţă în alta, unindu-le şi care ar traversa persoana. O asemenea reprezentare a continuumului mental este greşită. Nu există nici o entitate permanentă care să se înscrie în durată, care să unească vieţile între ele. Continuumul mental sau curentul de conştiinţă nu este nimic altceva decât reunirea unei succesiuni de numeroase clipe de conştiinţă. O stare de conştiinţă nu durează decât o clipă; ea apare şi dispare imediat. Fiecare moment de conştiinţă produce pe cel care-i succede, îi este cauza. Momentul următor este rezultatul momentului precedent, iar acesta din urmă zămisleşte momentul următor… De îndată ce momentul următor se produce, momentul precedent dispare. Al doilea moment este efectul primului, o continuitate a primului moment.

Mintea nu durează deci decât o clipă, însă continuumul mental, supus legii cauzelor şi efectelor, îşi continuă cursul aşa cum curge un fluviu. Într-adevăr, asemenea minţii, fluviul nu rămâne decât o singură clipă în aceeaşi stare. Deoarece debitul său este continuu, el ne dă impresia unui fenomen continuu, neîntrerupt. De fapt, mintea noastră nu durează mai mult decât starea fluviului la un moment dat; este un fenomen de moment, tranzitoriu. Ea se caracterizează însă printr-o continuitate de momente de conştiinţă similare, asemenea copiilor care se aseamănă fizic cu părinţii lor. Există deci asemănare între diferitele momente ale curentului de conştiinţă, a continuumului mental, dar nu există o totală

identitate, nu există o entitate unică, ci un flux continuu.

Trebuie precizat că acest continuum mental despre care vorbim se situează la două niveluri. Ceea ce se întâmplă în viaţa următoare nu e ansamblul continuumului nostru mental din viaţa aceasta. Modul de funcţionare a acestui proces este altul. În viaţa noastră actuală experimentăm diferite niveluri de conştiinţă mai mult sau mai puţin subtile. Cel mai grosier este cel în care ne aflăm acum. El corespunde stării de veghe. Atunci când visăm ne aflăm la un nivel de conştiinţă mai subtil; iar când dormim profund, fără vise, ceea ce funcţionează atunci este un nivel de conştiinţă şi mai subtil. Când va veni clipa morţii noastre, pe parcursul unui proces de dizolvare, diferitele niveluri de conştiinţă vor apărea şi vor dispărea unul câte unul în niveluri din ce în ce mai subtile, până când moartea clinică se va produce. Totuşi, la acest stadiu, procesul morţii încă nu este încheiat; nu este încă sfârşitul individului respectiv. Conştiinţa mai rămâne un anumit timp, mai mult sau mai puţin îndelungat. După oprirea respiraţiei, se produc mai multe niveluri de resorbţie a stărilor de conştiinţă până la apariţia celui mai subtil, numit „lumina clară”. Această stare de lumină clară este cea mai subtilă stare pe care continuumul mental al unei fiinţe obişnuite poate să îl atingă. Orice individ face în mod natural experienţa acestei stări în timpul procesului morţii şi aceasta este numită moartea. Moartea nu este o întrerupere, nici un gol. Când continuumul mental, curentul de conştiinţă atinge nivelul cel mai subtil, starea de lumină clară, individul este mort. Moartea este deci o stare mentală. Astfel trebuie considerată cu adevărat.

După ce conştiinţa rămâne în această stare un anumit timp, începe un nou proces care conduce la stări de conştiinţă din ce în ce mai grosiere. Nu mai este moartea. O nouă viaţă a început. Nu

trebuie deci să considerăm moartea ca un gol între două stări. Ea este starea de conştiinţă cea mai subtilă. Aceasta ne arată de asemenea că nu suntem nimic altceva decât un curent de conştiinţă, un continuum mental.

Acum conştiinţa noastră se află la un nivel foarte grosier. Ea reacţionează utilizând tot corpul nostru şi organele senzoriale. Ea pune în mişcare totul, mâinile noastre, braţele noastre, picioarele… în timpul procesului morţii, în timp ce conştiinţa trece prin niveluri din ce în ce mai subtile, influenţa ei asupra corpului primar se diminuează până când atinge punctul cel mai subtil unde ea nu mai acţionează deloc asupra lui, individul rămânând totuşi o fiinţa completă. Dimensiunea corpului său primar nici nu s-a mărit, nici nu s-a micşorat. Dar conştiinţa sa, atingând o stare foarte subtilă, nu mai apare în mod evident, sub aspectele primare pe care i le cunoaştem astăzi. Toate aceste niveluri primare ale minţii s-au dezvoltat pe parcursul acestei vieţi şi se vor sfârşi odată cu ea. Ceea ce continuă este curentul de existenţă a nivelului de conştiinţă cel mai subtil, toate nivelurile primare găsindu-se absorbite în procesul morţii.

Aceste explicaţii ne vor permite să înţelegem condiţiile renaşterii. Dacă reflectăm şi le analizăm cu precizie, aceste lucruri nu au nimic secret şi nici misterios. Ele pot fi înţelese la perfecţie.

Procesul dezvoltării conştiinţei începând cu stadiul cel mai subtil şi până la stadiul cel mai primar este *Bardo*ul*, „starea intermediară”.* Când conştiinţa a atins nivelul său cel mai subtil se instalează moartea, urmată de o nouă fază de dezvoltare a conştiinţei. Din prima clipă, toate aceste „mecanisme” se derulează exclusiv la nivelul conştiinţei. Să luăm exemplul fiinţei umane: Samsara unei fiinţe umane începe odată cu primul contact al conştiinţei cu celulele parentale. Apoi conştiinţa trece prin niveluri din ce în ce mai

grosiere şi evoluează odată cu individul. Ceea ce numim „adult” nu este nimic altceva decât o conştiinţă a adultului iar ceea ce numim „copil” nu este altceva decât conştiinţa unui copil. Corpul are acelaşi rol ca cel al casei. El „adăposteşte” conştiinţa. Procesele grosiere şi fazele de dezvoltare ale conştiinţei sunt ceea ce numim viaţă. Când punctul cel mai subtil e din nou atins, este starea de moarte… urmată de un nou proces grosier, de o viaţă care sfârşeşte cu starea de lumină clară şi cu moartea… Iată ceea ce sunt renaşterile şi ciclul existenţelor.

Ar fi greşit să ne imaginăm succesiunile de renaşteri ca perlele mătăniilor ţinute de firul care trece prin ele. Este o imagine complet necorespunzătoare. Ar fi mai bine să comparăm acest proces cu un sir de cârnaţi. Într-un şir de cârnaţi, între cârnaţi este un nod. La extremitatea unui cârnat este o îngustare urmată de un nod, apoi din nou de o îngroşare. Carnaţii nu sunt nici susţinuţi de o aţă iar aţa nu trece prin ei. Carnaţii sunt doar legaţi unii de ceilalţi. La fel se întâmplă cu conştiinţa care trece de la un stadiu subtil la un stadiu primar, până la un nou stadiu subtil, urmat de un altul grosier. Astfel se înlănţuie viaţa, moartea, viaţa următoare… Îngustimea la nivelul nodului unui şir de carnaţi este asemănătoare morţii. Începând cu această stare de spirit foarte subtilă apar toate aspectele cele mai grosiere ale conştiinţei. Este renaşterea.

Aceasta derulare a vieţii nu este prin natura sa nici pozitivă, nici negativă ci doar neutră, aşa cum neutre sunt fenomenele naturale ca ploaia, seminţele care zboară purtate de vânt, plantele care cresc. Nu este, deci, incriminat procesul de desfăşurare al vieţii şi morţii, ci felul în care îl traversăm. La acest nivel se pune problema.

Cei care sunt Arhaţi, Arya Bodhisattvi şi Buddhaşi posedă pe parcursul derulării acestei evoluţii o libertate totală de alegere. Cu scopul

precis de a face bine tuturor fiinţelor, ei decid naşterea lor şi împrejurările necesare acesteia. Fiinţele samsarice ca noi, sunt supuse acestor condiţii fără a putea exercita nici cel mai mic control asupra conştiinţei lor. Curentul nostru de conştiinţă nu are nici o libertate şi îndură experienţele condiţionate de acţiunile noastre, care, la rândul lor, sunt condiţionate de împrejurări. Condiţiile dau naştere, într-adevăr, acţiunilor care-şi lasă amprentele, iar acestea din urmă determină experienţele noastre. Astfel decurge ciclul de existenţe în care ne lipseşte libertatea şi alegerea. Aici este problema şi aceasta este diferenţa între Arhaţi, Arya Bodhisattvi şi Buddhaşi, care s-au eliberat, şi fiinţele obişnuite, care nu au obţinut eliberarea.

Nu este uşor să ne eliberăm. Pentru aceasta avem nevoie de multă hotărâre şi de nenumărate eforturi. Nu toţi Bodhisattvii s-au eliberat ci numai Arya Bodhisattvii, „Bodhisattvii Superiori", care au realizat direct vacuitatea „eului", „adevărul ultim al fenomenelor". Trezindu-se din somnul ignoranţei, aceştia au ajuns la eliberare. Cei care sunt Bodhisattvi obişnuiţi, sunt fiinţe sfinte, foarte altruiste şi compătimitoare, aceste calităţi fiind foarte înalte dar ei nu vor ieşi din somnul ignoranţei atât timp cât nu vor obţine realizarea directă a adevărului ultim. Câtă vreme vom rămâne cufundaţi în somnul ignoranţei, câtă vreme nu ne vom trezi, vom rătăci lipsiţi de libertate prin ciclul existenţelor, împinşi de forţa karmei, de tulburările mentale şi de ignoranţă. Iată ceea ce diferenţiază fiinţele din Samsara de cele care au părăsit-o.

Aceasta explică din ce cauză ciclul existenţelor şi eliberarea (Samsara şi Nirvana) sunt „stări de conştiinţă" şi nu locuri geografice sau ceva asemănător. Tehnica actuală ne permite să ajungem astăzi în locuri îndepărtate, dar ea nu ne poate

ajuta să ajungem în Nirvana. Înrobirea Samsarei ca şi obţinerea Nirvanei, a eliberării, aparţin minţii.

Cu scopul de a cunoaşte şi a înţelege mai bine situaţia noastră actuală, este important să ne gândim la tot ce am văzut până acum. Bolile, războaiele, moartea sunt, desigur, relele şi problemele existenţelor noastre samsarice, dar ele nu sunt cauza acestora. Greşeala fundamentală se află în modul în care noi înşine şi toate celelalte fiinţe ne conducem viaţa. Aici se găseşte esenţa problemei. Toate celelalte greutăţi ale noastre, toate celelalte necazuri nu sunt decât semnele acestei greşeli fundamentale. Trebuie să înţelegem în profunzime acest punct, să-i integrăm cu adevărat semnificaţia, căci doar această înţelegere ne poate convinge să căutăm eliberarea şi să facem să ia naştere în noi voinţa de a o atinge.

Când vom înţelege noi înşine lucrul acesta, ne va fi mai uşor să înţelegem situaţia în care se află ceilalţi şi natura problemelor lor. Din acel moment vom putea să facem să ia naştere în noi o adevărată compasiune faţă de ei; nu e vorba de o emoţie sentimentală şi pasională ci de o compasiune autentică faţă de toate fiinţele, fără excepţie. Un sentiment emoţional, dacă este bine orientat, poate fi pozitiv. Dar acesta depinde de condiţiile exterioare care îl provoacă. Dacă întâlnim o persoană care se află într-o stare jalnică, suntem sensibilizaţi şi atinşi emoţional. Simţim atunci o compasiune emoţională. Dar dacă nu ne aflăm în prezenţa persoanelor capabile să ne provoace această stare, nu simţim compasiunea şi în locul acestui simţământ suntem geloşi, căutăm să rivalizăm cu ceilalţi..., şi din cauza acestor simţăminte apar toate greutăţile. Un sentiment emoţional poate fi pozitiv, deoarece poate să ne conducă la a acorda ajutor aproapelui. Dar nu este suficient. Trebuie să ajungem să dezvoltăm o compasiune faţă de toate fiinţele, indiferent cine sunt, indiferent dacă sunt sărace sau bogate.

Această compasiune nu poate să ia naştere decât din înţelegerea situaţiei fundamentale în care se află fiinţele din ciclul existenţelor. Iar pentru aceasta trebuie să începem prin a analiza propria noastră situaţie, să ne gândim bine, în caz contrar nu vom ajunge la nimic.

Înţelegând noi înşine greşeala fundamentală a existenţei noastre condiţionate, va lua naştere în noi o adevărata conştientizare a necesităţii refugiului. Noi avem nevoie de ajutor atunci când ne aflăm într-o situaţie extrem de critică, nu când totul ne merge bine. În momentul în care nu ne este bine, trebuie să căutăm o soluţie, un ajutor, o protecţie şi un ghid pentru a ieşi din dificultate. Aceasta este semnificaţia refugiului. Nu este nici o tradiţie, nici o ceremonie, nici un ritual, ci căutarea unui ajutor indispensabil pentru a găsi o soluţie problemei noastre esenţiale.

Când căutăm ajutor şi protecţie pentru a ne elibera de toate problemele noastre, nu este vorba doar de un refugiu oarecare, căci un astfel de ghid, o astfel de protecţie, un astfel de ajutor sunt foarte greu de găsit. Când căutăm o adevărată protecţie nu putem avea încredere în oricine sau în orice. Într-un domeniu obişnuit putem să găsim refugiu în diferite obiecte sau în semenii noştri. Atunci când plouă, ne protejăm cu o umbrelă, evităm astfel să ne udăm şi e de ajuns. Dar când ne refugiem nu căutăm doar să ne protejăm de ploaie. Căutăm o protecţie durabilă împotriva problemelor fundamentale ale ciclului existenţelor. De aceea este necesar să ne refugiem în cele *Trei Giuvaeruri*. Ce semnifică această expresie? Cele *Trei Giuvaeruri* sunt trei obiecte preţioase. Care sunt acestea?

Primul dintre aceste obiecte preţioase de refugiu este constituit din toate fiinţele perfect trezite (iluminate), din cei care nu numai că s-au eliberat din ciclul existenţelor, dar care sunt, între altele,

capabili să arate tuturor celorlalte fiinţe calea de urmat pentru a ajunge la aceeaşi eliberare.

Al doilea obiect de refugiu este constituit de „calea” şi „metoda” pe care fiinţele iluminate ni le indică.

Al treilea obiect de refugiu este ansamblul tuturor fiinţelor care urmează cu serozitate această cale, pe care ne-o arată şi care au obţinut deja anumite rezultate, anumite realizări. Cu alte cuvinte, obiectele de refugiu sunt *Buddha, Dharma şi Sangha*. Buddha, Dharma şi Sangha sunt cuvinte sanscrite.

Buddha înseamnă „cel care este perfect iluminat”; este cel care s-a eliberat complet de toate problemele şi de toate cauzele suferinţelor. El este, de asemenea, „cel care posedă toate calităţile”, toate facultăţile pentru a elibera toate fiinţele de suferinţă şi de cauzele acesteia. Acesta este primul obiect de refugiu.

Dharma este alcătuită de calea, metoda, învăţăturile şi conţinutul acestora. Trebuie mai întâi să cunoaştem învăţăturile, să le înţelegem bine, să le integrăm minţii noastre şi să le punem în practică. Acesta este cel de al doilea obiect de refugiu.

În ceea ce priveşte *Sangha,* ea este formată din toţi cei care arată calea şi din cei care o urmează. Sunt deci practicanţii autentici care se află deja pe cale. Acesta este cel de al treilea obiect de refugiu.

Pentru a ne refugia, avem nevoie de aceste trei obiecte de refugiu. Cel care caută pentru el însuşi sau pentru ceilalţi o eliberare completă nu o poate face fără aceste trei obiecte ale refugiului. Un singur obiect sau chiar două dintre ele nu sunt de ajuns. Toate trei sunt indispensabile. Trebuie să înţelegem bine aceasta.

Dacă dorim să practicăm cu seriozitate Dharma şi să meditǎm corect, trebuie să posedăm o înţelegere exactă a practicii refugiului. A practica şi a medita serios… este cu siguranţă indispensabil

însă cunoaşterea este la fel de necesară. Trebuie să fim capabili să ne amintim conţinutul învăţăturilor şi să continuăm să ne aprofundăm cunoaşterea.

Aşa cum spune un proverb tibetan, „Dharma trebuie ascultată de o sută de ori". Dacă trebuie să ascultăm Dharma de o sută de ori, este evident că doar o singură dată nu este suficient… Nu este ca şi când am asculta o poveste sau un discurs politic. Adesea, a asculta doar o dată este de ajuns. Dacă le-am asculta de mai multe ori, ne-am plictisi. La început pot prezenta un interes dar după aceea sunt fără importanţă. Nu este acelaşi lucru în ceea ce priveşte domeniul Dharmei. Dimpotrivă, este întotdeauna util să ascultăm Dharma de mai multe ori, deoarece de fiecare dată va lăsa o amprentă profundă în mintea noastră. Într-adevăr, Dharma trebuie să se impregneze din ce în ce mai mult în mintea noastră, până când amprenta să devine stabilă. De aceea se spune că trebuie să o ascultăm de o sută de ori, ceea ce nu înseamnă că trebuie să ascultăm o sută de Dharme diferite, ci de o sută de ori aceeaşi Dharma. Există, desigur, o parte de umor în acest proverb dar şi o parte de adevăr.

Refugiul nu este o practică necesară doar când suntem la începutul Căii Dharma, când meditäm sau înainte de o altă practică şi apoi să o uităm. Dimpotrivă, este o practică ce trebuie să fie „mereu prezentă", de la început şi până la sfârşit, de fiecare dată şi mai profundă, şi mai intensă.

Practica refugiului înglobează mai multe aspecte. Primul aspect este baza sau cauza pe care acesta se sprijină. De ce căutăm un refugiu? Acest punct trebuie să fie foarte clar în mintea noastră. Dacă nu l-am înţeles foarte bine şi dacă ne mulţumim doar să recităm textul refugiului, nu putem fi cu adevărat sinceri, iar practicii noastre de refugiu îi va lipsi seriozitatea. Atunci când ne refugiem, trebuie să o facem foarte serios, iar acest lucru este posibil doar dacă am înţeles bine adevăratul motiv al acestei practici. „Cauza

refugiului", ceea ce ne determină să ne refugiem în cele Trei Giuvaeruri, „este situaţia grea în care ne aflăm acum". Dacă dorim să ne refugiem în mod corect, aceasta motivaţie este absolut indispensabilă. Dacă această motivaţie ne lipseşte, practica noastră de refugiu va consta doar în a ne conforma unui obicei, unei mode, unei tradiţii. Ea nu va avea nimic de autentic şi nu va putea fi justă. Pentru a fi corectă, atitudinea noastră de refugiu trebuie să vină din străfundul inimii şi să fie extrem de sinceră. Or, aceasta este posibil doar dacă realizăm cu adevărat situaţia în care ne aflăm. Începând din acest moment, aspiraţia pentru practicarea refugiului se va naşte de la sine, fără a avea nevoie de nimic altceva.

Atunci când ne aflăm într-o situaţie extrem de critică, realizăm că suntem incapabili să găsim o soluţie şi începem în mod natural să căutăm ajutor şi protecţie. Tot astfel, trebuie să căutăm ajutor, nu numai pentru micile noastre probleme cotidiene, dar mai ales pentru a rezolva problema condiţiei noastre samsarice. Vom vedea astfel apărând aspiraţia noastră la refugiu. Este indispensabil să urmăm acest mod de desfăşurare.

Al doilea aspect este constituit de „obiectul de refugiu". Când căutăm ajutor, nu putem avea încredere în oricine sau orice, nici măcar în persoana pe care o preferăm. Trebuie să căutăm să ne refugiem într-un obiect potrivit, căci altfel ne pierdem vremea şi energiile.

Dacă cineva suferă de o boală, un adevărat ajutor va veni din partea unui doctor competent. Dar dacă în loc să se încreadă într-un doctor urmează sfaturile unui bucătar, nu a ales cea mai bună soluţie. Bucătarul poate fi util în alte ocazii dar nu în aceasta. În cazul bolii îi trebuie un doctor calificat, capabil să pună un diagnostic corect şi să-i prescrie tratamentul corespunzător. În aceste condiţii, bolnavul poate spera să se însănătoşească.

Când dorim să ne liberăm de relele ciclului existenţelor, de toate suferinţele şi de cauzele lor, de toţi factorii perturbatori ai minţii noastre, trebuie să căutăm un refugiu foarte special, un obiect de refugiu specific, neobişnuit. Ar fi complet inutil să ne refugiem pe lângă o persoană mondenă, tot atât de obişnuită ca şi noi, care are aceleaşi greutăţi. Dimpotrivă, pentru ca demersurile noastre să aibă un sens, obiectul refugiului în care căutăm ajutor şi protecţie trebuie să fie el însuşi eliberat de orice problemă şi capabil să-i elibereze pe ceilalţi de greutăţile lor. Acest lucru este indispensabil. Doar atunci vorbim de un obiect de refugiu valabil, corect. Vedem astfel de ce este important şi necesar să ne refugiem în cele Trei Giuvaeruri.

Am văzut că cele Trei Giuvaeruri sunt Buddha, Dharma şi Sangha. Buddha înseamnă „cel trezit în mod desăvârşit”. Cât priveşte *Dharma*, este mult mai greu să îi găsim un echivalent în limbile occidentale. De aceea traducem adesea acest termen prin „învăţături şi realizări”, căci Dharma are aceste două aspecte. Al treilea obiect de refugiu este *Sangha,* adică, „comunitatea supremă”, care include toate fiinţele pe deplin desăvârşite precum şi pe practicanţii treziţi doar parţial sau realizaţi. Fiinţele pe deplin iluminate sunt Buddhaşii, cei treziţi doar pe jumătate sunt Bodhisattvii, iar cei pe sfert treziţi sunt Arhaţii. Există totodată persoane care au luat calea trezirii dar care se află doar la începutul ei. Din momentul în care cineva merge pe calea trezirii, chiar dacă nu a făcut decât primul pas, constituie pentru noi un adevărat obiect de refugiu. Această „comunitate supremă” a celor ce sunt Buddhaşi, Bodhisattvi, Arhaţi şi practicanţii situaţi la primele stadii ale Căii, sunt obiecte de refugiu foarte importante.

Poate că vă puneţi întrebarea: „Care este adevăratul obiect de refugiu?” Adevăratul obiect de refugiu este Dharma. Dacă ne întrebăm: „Cine

ne însănătoşeşte de fapt", înţelegem că nu este nici doctorul, nici infirmiera ci medicamentele. Ceea ce înlătură cu adevărat cauza bolii este substanţa care acţionează în corpul nostru. Acest principiu activ este adevăratul antidot. Tot astfel, Dharma ne protejează cu adevărat; acest Giuvaer este refugiul efectiv care ne eliberează de suferinţă şi de cauzele suferinţei.

Cele două aspecte ale Dharmei, „Dharma învăţăturilor" şi „Dharma realizărilor", se explică astfel: practica Dharmei este antidotul împotriva suferinţei şi a cauzelor suferinţei. El reacţionează în mintea noastră şi înlătură tulburările mentale. Dacă în mintea noastră apare o adevărată compasiune, ea constituie antidotul împotriva urii şi a mâniei care ia naştere în noi. Când am dezvoltat răbdarea în mintea noastră, putem învinge factorii negativi precum mânia, etc.. Compasiunea, înţelepciunea, răbdarea… care iau naştere în minte sunt practica Dharmei. Ele sunt Dharma realizărilor care trebuie să se dezvolte în propria noastră minte. Dharma realizărilor este remediul direct al cauzei suferinţei. Din acest motiv ea constituie adevăratul refugiu.

Dharma realizărilor depinde între altele de studiul Dharmei. Dacă nu ascultăm cu atenţie învăţăturile, dacă nu le înţelegem cu adevărat, nu vom şti cum să dezvoltăm Dharma realizărilor. Din acest motiv acest alt aspect al Dharmei învăţăturilor este necesar. Putem compara Dharma învăţăturilor cu reţeta doctorului. Cu reţeta putem cumpăra medicamentul care va fi asimilat apoi de către organism. Fără reţetă nu obţinem medicamentul sau dacă tratamentul nu este corect, riscăm să ne agravăm considerabil boala. Tot astfel, dacă încercăm să practicăm Dharma şi meditaţia fără „reţetă", riscăm să obţinem rezultate nedorite şi să ajungem la o mare confuzie. Adevărata cunoaştere este refugiul propriu zis. Dar această cunoaştere autentică nu se obţine decât

datorită învăţăturilor potrivite conţinute în Dharma învăţăturilor.

Cele două adevărate refugii ale noastre sunt deci Dharma învăţăturilor şi Dharma realizărilor. Dar dacă nimeni nu ne arată calea, dacă nimeni nu ne transmite învăţăturile, cum putem să ascultăm şi să studiem? De aceea Buddha ne este indispensabil. El este acela care transmite învăţăturile şi ne arată calea de urmat. Buddha este acela care ne oferă refugiul, asemenea unui medic specialist care prescrie doctoria potrivit. Dharma este refugiul adevărat.

Este totuşi imposibil ca Buddha să apară deodată într-un fel sau altul în mintea noastră pentru a o transforma şi a repara tot ce este defect. Buddha însuşi a spus clar că nu poate spăla cu puţină apă greşelile fiinţelor, că nu poate să le îndepărteze suferinţele aşa cum scoatem un ghimpe cu mâna, că nu le poate transmite cunoştinţele aşa cum oferim un cadou. Dar el poate, indicând adevărul Dharmei, să elibereze fiinţele de suferinţă şi de cauzele suferinţei. Şi astfel fiinţele pot atinge eliberarea. Această evoluţie este în întregime bazată pe „legea cauzalităţii", pe înlănţuirea cauzelor şi efectelor. Dat fiind că legea cauzalităţii există, Celor ce sunt Buddha le este imposibil să ia lumea pe umerii lor, chiar dacă posedă această capacitate. Cei ce sunt Buddha pot să ajute fiinţele în moduri diferite dar întotdeauna în virtutea legii cauzalităţii. Astfel, cei ce sunt Buddha vin în ajutorul fiinţelor mai ales prin darul Dharmei. Buddha este deci cel care oferă refugiul şi el însuşi trebuie considerat ca un obiect de refugiu.

La rândul ei, Sangha, „comunitatea supremă", trebuie să fie considerată ca un obiect de refugiu. Nu trebuie să gândim că doar fiinţele pe deplin iluminate ne ajută să ne dezvoltăm mintea. Mai sunt şi cei care s-au angajat pe calea Dharmei, începând cu cei aflaţi abia la început de drum şi

până la cei care au împlinit cele mai înalte realizări. Dacă îl plasăm pe Buddha la rangul cel mai înalt şi ne vedem pe noi înşine la cealaltă extremitate, cu toate problemele, cu toate greutăţile noastre şi în situaţia noastră obişnuită, fără nimeni între Buddha şi noi, perspectiva poate să ni se pară foarte descurajantă; imperfecţiunile şi defectele noastre ni se vor părea cu atât mai mari şi mai numeroase, în comparaţie cu calităţile extraordinare şi perfecte ale celor ce sunt Buddha. Distanţa dintre cele două extreme este atât de mare încât riscăm să ne demoralizăm cu uşurinţă. Dimpotrivă, dacă vedem că nu doar cei ce sunt Buddha se află la extremitatea superioară, ci că există, de asemenea, multe alte fiinţe obişnuite care au atins diferite etape pe calea eliberării, situaţia devine mult mai încurajatoare, ne face să sperăm şi să ia naştere în noi hotărârea necesară. Din acel moment, nu ni se mai pare deloc de neconceput să luăm o astfel de cale; dimpotrivă, calea devine un obiectiv ce poate fi realizat. Ansamblul comunităţii supreme, Sangha, este deci pentru noi un exemplu de urmat, o sursă de protecţie ce ne oferă susţinerea şi influenţele pozitive indispensabile.

Înţelegem astfel de ce trebuie să ne refugiem alături de cele Trei Giuvaeruri, alături de cele trei obiecte de refugiu fără excepţie şi nu doar alături de Buddha şi Dharma. Dacă nu suferim doar de dureri de cap ci suntem grav bolnavi, avem nevoie de un medic bun, de îngrijiri medicale şi de medicamente. Pentru a ne însănătoşi nu este nevoie să apelăm la specialiştii cei mai renumiţi, ci trebuie să apelăm la o echipă de medici, de infirmiere… chiar şi personalul care se ocupă de curăţenie joacă un rol. Tot astfel, Buddha este cel care ne acordă refugiul, Dharma este refugiul adevărat iar Sangha este suportul necesar pentru cel care caută să se elibereze de suferinţele Samsarei. Deoarece aceste trei obiecte preţioase de

refugiu sunt indispensabile, sunt numite „Cele Trei Giuvaeruri”. Cifra „trei” nu reprezintă în sine nimic special. Dacă aceste obiecte sunt în număr de trei, nu sunt din cauza cifrei „trei”. Nu tot ce este în legătură cu cifra trei este pozitiv. Vorbim adesea de cele „trei otrăvuri” care sunt cauza tuturor suferinţelor: „ignoranţa”, „ataşamentul” şi „mânia”. Avem nevoie de aceste trei obiecte de refugiu, de aceste Trei Giuvaeruri; ele sunt pentru noi o necesitate.

În general, noi credem că am înţeles ceea ce semnifică cuvântul Buddha. Or, trebuie să-i înţelegem foarte clar sensul. Din lipsa de explicaţii suficiente, există multe confuzii şi idei false în privinţa unui Buddha. Când este vorba de Buddha, pentru multă lume acest nume evocă o persoană, mai precis, pe Buddha Sakyamuni Gotama, Buddha istoric, fondatorul buddhismului. Acest lucru nu este complet greşit, deoarece acest mare Maestru este într-adevăr un Buddha, o fiinţă pe deplin iluminată, exemplul clar de ceea ce este un Buddha. Şi totuşi, această reprezentare este incompletă deoarece Buddha nu se limitează doar la o persoană în special.

Buddha înseamnă „o fiinţă pe deplin iluminată”; este o stare. Buddha este starea de Trezire deplină, o stare a minţii. Când mintea se eliberează de toate obstacolele, devine complet trezită.

Există trei feluri de obstacole. Primele sunt obstacolele karmice. Ele constă în acumularea karmelor negative, care lasă în mintea noastră urme ce vor fi responsabile de suferinţele noastre. Aceste obstacole karmice rezultă din „factorii perturbatori ai minţii”, Klesha. Aceste tulburări mentale, precum ataşamentul, ignoranţa, mânia, gelozia şi încă multe altele, constituie al doilea obstacol (*Klesha Avarana*). Atât timp cât sunt prezente în noi, vom rămâne în ciclul existenţelor, fără să ne bucurăm de cea mai mică libertate.

Arhaţii şi cei care sunt Arya Bodhisattva au înlăturat aceste prime obstacole şi s-au eliberat astfel din ciclul existenţelor. Dar nu au eliminat cel de al treilea obstacol, cel al amprentei factorilor perturbatori ai minţii. Chiar şi atunci când aceste tulburări mentale sunt înlăturate, ele lasă totuşi urme fine şi subtile. Acestea constituie un obstacol foarte mare. Nu este un obstacol foarte prezent, susceptibil să dea naştere suferinţei, ci doar un strat subţire asemănător unui văl de-a curmezişul căii atotcunoaşterii. Câtă vreme un Bodhisattva nu învinge acest obstacol, nu va putea ajunge la starea de atotcunoaştere.

Buddhaşii sunt aceia care au învins complet ansamblul acestor trei obstacole. Numai când aceste trei obstacole au fost înlăturate, starea de Buddha devine reală. Atunci mintea atinge o stare de Trezire deplină, de cunoaştere totală. Buddha este de fapt starea unei astfel de minţi, în care nu mai există nici un văl, nici un obstacol şi în care toate calităţile precum compasiunea, înţelepciunea, puterile, energia pozitivă… sunt în întregime dezvoltate şi prezente permanent. Acesta este sensul stării minţii „pe deplin iluminate”, a „trezirii totale”.

Această stare a minţii nu este nimic altceva decât Dharmakaya, „corpul interior al lui Buddha”. Cei ce sunt Buddha posedă trei corpuri. Primul corp este numit *Dharmakaya* sau „corpul Dharmei” sau „corpul adevărului”. Acest corp al adevărului este starea minţii deplin trezite. Este un corp interior. Nu este un corp care are formă, nu este fizic. Este mintea lui Buddha. Dacă Buddha ar rămâne doar în această stare a minţii fără formă, nu ar putea să-şi atingă scopul de a ajuta toate fiinţele obişnuite, deoarece această stare de iluminare a minţii nu este accesibilă înţelegerii fiinţelor obişnuite. Fiinţele samsarice obişnuite ca noi, nu au o percepţie directă a acestei stări de iluminare a minţii. Putem vorbi despre aceasta,

putem auzi vorbindu-se despre ea, ne-o putem imagina într-un anume fel, dar această reprezentare nu reflectă cu adevărat starea de Trezire deplină (iluminarea). Chiar şi cei care sunt Bodhisattva la nivelurile cele mai înalte, nu pot stabili o relaţie directă cu această stare. Starea de Trezire deplină este de neconceput pentru fiinţele nedeşteptate.

Din acest motiv Buddhaşii apar într-un „corp cu formă", *Rupakaya*, pe care celelalte fiinţe le pot vedea, cu care pot comunica, de la care pot obţine învăţăturile şi ajutorul lor. Posedând o mare compasiune, cei ce sunt Buddha se manifestă cu un corp ce are formă.

Rupakaya se prezintă sub două aspecte diferite. Cel mai subtil şi cel mai înalt este corpul cu formă, numit Sambokaya, „corpul de fericire". Este corpul cu formă cel mai perfect al lui Buddha. El nu poate fi sesizat decât de cei ce sunt Arya Bodhisattva, adică de Bodhisattvii care au reuşit să înlăture ignoranţa şi perturbările mentale. Aceşti Bodhisattvi pot comunica cu Sambokaya în timp ce fiinţele obişnuite, care rămân sub puterea ignoranţei şi a tulburărilor mentale, nu au încă acces la el.

Aşadar, mânaţi de o mare compasiune, cei ce sunt Buddha apar sub o formă corporală de esenţă mai puţin subtilă decât corpul subtil Sambokaya. Aceste corpuri sunt numite *Nirmanakaya*, ceea ce înseamnă *corpuri de emanaţie* sau *corpuri de manifestare*. Există mai multe corpuri de emanaţie. Spre exemplu, Buddha istoric, adică Buddha Sakyamuni, este un corp de emanaţie extrem de rar, considerat ca cel mai rar din toate timpurile, căci s-a înfăţişat acestei lumi în situaţii speciale şi doar fiinţelor care erau din punct de vedere karmic capabile să întâlnească asemenea manifestări. Aceste corpuri de emanaţie apar fiinţelor norocoase, în momente şi locuri corespunzătoare. Ele nu apar decât foarte rar fiinţelor obişnuite, oamenilor din lumea aceasta, de exemplu, cu

singurul scop de a-i învăţa Dharma fără întrerupere. Corpurile de emanaţie supremă au semne distinctive precise. Alte fiinţe recunosc semnele caracteristice ale fiinţelor pe deplin iluminate şi proclamă această realitate. Corpurile de emanaţie supremă întorc fără încetare roata Dharmei, fără a se limita doar la unele dintre aspectele ei. Ele indică toate aspectele Dharmei pentru binele tuturor fiinţelor şi nu doar pentru un număr restrâns, în funcţie de nivelul şi de capacităţile fiecăruia.

Există alte corpuri de emanaţie, numite *corpuri de emanaţie create*. Forma şi aspectul acestora nu sunt definite în mod precis. Ele nu sunt întotdeauna recunoscute. Acestea apar fiinţelor obişnuite sub forme diferite, dar nu neapărat sub formă umană ci tot atât de bine sub aspectul unui animal sau sub alte chipuri. Ele se pot înfăţişa uneia sau mai multor persoane, unui grup mai mare sau mai mic cu scopul de a face bine tuturor fiinţelor. Aceste corpuri de emanaţie nu se manifestă neapărat ca sfinţi sau ca Maeştri de nivel foarte înalt, ci ca nişte fiinţe obişnuite: un om, o femeie, un copil sau un animal oarecare…

Persoanele obişnuite sunt incapabile să distingă activităţile secrete ale lui Buddha, ele nu pot decât să presupună. Pentru fiinţe ca noi, este foarte greu să spunem unde se află emanaţia unui Buddha. Acest lucru scapă facultăţilor noastre de înţelegere, deoarece aceste emanaţii nu poartă nici un semn care să ne permită să le recunoaştem. De aceea este extrem de riscant să judecăm pe cineva. Putem, desigur, să observăm comportamentul celorlalţi şi să tragem concluzii. Putem să vorbim, să gândim că o anume persoană este generoasă sau rea. Dar, adesea ne înşelăm complet. Deşi câteodată evaluarea noastră este corectă, nu avem totuşi capacitatea să avem o analiză absolută, definitivă. După propriile noastre observaţii putem crede că o persoană este rea din toate punctele de

vedere, că se comportă de o manieră complet greşită, negativă, falsă, constatând chiar că a omorât mai multe persoane. Dar capacitatea noastră de a judeca situaţia este limitată la un nivel arbitrar. Nu posedăm o judecată absolută. Pentru a putea avea o judecată absolută asupra comportamentului celorlalte persoane ar trebui ca noi înşine să fim atotştiutori.

Dacă nu suntem atotştiutori, dacă nu posedăm capacitatea de a percepe direct dispoziţiile mentale ale celorlalţi, nu putem avea o judecată absolută asupra minţii cuiva, deoarece Buddhaşii sau Bodhisattvii se pot înfăţişa ca fiinţe absolut obişnuite, care sunt corpuri de emanaţie create.

Buddhaşii posedă deci trei corpuri: „corpul Dharmei" (*Dharmakaya*), „corpul fericirilor" (*Sambogakaya*), şi „corpul de emanaţie" (*Nirmanakaya*). Corpul Dharmei este un corp interior, este spiritul atotcunoscător al celor ce sunt Buddha. Corpul fericirilor este un corp subtil, un corp perfect, pe care doar Arya Bodhisattvii îl pot recunoaşte. Corpul de emanaţie este un corp mai puţin subtil, care se înfăţişează fiinţelor obişnuite.

Starea de iluminare deplină este stadiul cel mai înalt al eliberării, scopul cel mai înalt pe care îl putem atinge. Când o fiinţă îl atinge, aceasta se află în starea numită „uniunea mare". Obţinând această stare, propriul nostru spirit se uneşte cu cel al tuturor fiinţelor iluminate. Atunci nu mai există nici o diferenţă, nici o separare între spiritul nostru şi cel al tuturor celorlalte fiinţe iluminate. Atât timp cât nu au atins Trezirea deplină, iluminarea totală, fiinţele ne-iluminate sunt toate diferite. Fiecare fiinţă îşi are propriul său continuum mental, total distinct de cele ale altor fiinţe. Ceea ce o persoană cunoaşte, o alta nu ştie. Ceea ce o fiinţă face, alta este incapabilă… Suntem toţi diferiţi, posedând fiecare dintre noi un curent de conştiinţă distinct. Când atingem iluminarea deplină, această separare, aceasta dualitate nu mai

există. Atunci, continuitatea noastră mentală se uneşte cu Dharmakaya, se dizolvă continuu în această stare de atotcunoaştere a minţii. De aceea nu există diferenţă între cei ce sunt Buddha. Ceea ce unul dintre ei cunoaşte, toţi ceilalţi cunosc. Activitatea unui singur Buddha este activitatea tuturor Buddha.

Starea de Trezire deplină se numeşte *Jugananda*, adică „marea uniune". În această stare se unesc nu numai continuumul mental al fiinţelor dar şi natura corpurilor lor, a cuvântului şi a minţii lor. În prezent, corpurile, cuvintele şi minţile noastre sunt complet distincte, separate. Corpul este ceva iar mintea altceva şi sunt unite karmic depinzând unul de celalalt, dar nu sunt de o singură şi aceeaşi natură. Atât mintea cât şi corpul au fiecare propria lor natură. Ceea ce este îndeplinit de către corp, nu poate fi îndeplinit de către minte, şi invers. Când iluminarea este deplină, această separare între corp, cuvânt şi minte dispare şi toate trei se unesc într-o singură natură. Activităţile şi funcţiile celor trei devin una singură. Este o altă semnificaţie a ceea ce se numeşte „marea uniune".

În meditaţiile specifice căii Paramita (calea perfecţiunilor), care nu comportă practicile proprii căii Tantrelor, nenumăratele virtuţi ale minţii lui Buddha, precum compasiunea, înţelepciunea, puritatea… sunt considerate calităţi ce fac parte integrantă dintr-o minte abstractă şi fără formă. În meditaţiile tantrice, toate aceste aspecte ale minţii unui Buddha nu sunt considerate doar calităţi ci iau forma Divinităţilor tantrice. Astfel, forma manifestată de către „compasiune" este *Avalokitesvara*; „înţelepciunea" este reprezentată de către *Manjusri*; „puritatea" de către *Vajrasatva*; „puterea" tuturor Buddhaşilor de către *Vajrapani*; „activităţile divine" şi „energia" de către *Tara*.

Astfel, în practicarea căii tantrice, fiecărei calităţi ale minţii lui Buddha îi corespunde o formă

personificată într-o Divinitate. Aceste reprezentări sunt corecte, deoarece în starea de Trezire deplină (starea de Buddha) mintea şi forma sunt nedisociate. La acest stadiu, mintea poate fi considerată ca formă, iar forma ca minte. Iată de ce întâlnim atât de multe Divinităţi diferite în buddhismul tantric. Ele nu sunt nimic altceva decât calităţile minţii lui Buddha, ale Dharmakaya. Dharmakaya este corpul interior al atotcunoaşterii minţii, iar acesta se manifestă sub diferite aspecte de compasiune, dragoste, înţelepciune etc… Fiecare dintre aceste calităţi este astfel vizualizată ca Divinitate cu care putem comunica direct, aşa cum oamenii vorbesc între ei. Aceasta este posibil în starea de Trezire deplină.

Aşadar, „marea uniune" este, pe de o parte, cea a corpului, cuvântului şi minţii, dar şi cea a tuturor fiinţelor care au atins starea de Trezire deplină (iluminarea). Ea este, de asemenea, numită „stare de uniune" deoarece în această stare a minţii cele două adevăruri, „adevărul convenţional" şi „adevărul ultim", sunt realizate în acelaşi timp.

Orice fenomen, orice existenţă posedă două aspecte, două adevăruri – un adevăr convenţional şi un adevăr ultim. Fiinţele care nu au atins iluminarea unui Buddha, inclusiv marii Bodhisattvi, îndură povara dualităţii. Adică, dacă înţeleg unul dintre cele două adevăruri, pierd sensul celuilalt. Noi, fiinţele obişnuite, nu vedem decât un singur adevăr, adevărul convenţional, şi-l percepem greşit. Adevărul ultim ne scapă. Cei ce sunt Arya Bodhisattva percep bine ambele adevăruri, adevărul convenţional şi adevărul ultim în mod corect. Atunci când ies din meditaţia asupra adevărului ultim în care acţionează pentru binele tuturor fiinţelor, ei sesizează din nou adevărul convenţional în mod just, dar adevărul ultim nu le mai apare. Ei nu pot deci să perceapă cele două adevăruri în acelaşi timp. Cauza acestei incapacităţi de a sesiza în acelaşi timp ambele

adevăruri este al treilea obstacol, „vălul ce acoperă atotcunoaşterea” (*Jnana Avarana*). Din cauza acestui obstacol subtil apar anumite greutăţi, mai ales aceea a percepţiei dualiste a celor două adevăruri.

Atunci când un Arya Bodhisattva este cufundat într-o meditaţie a luminii clare asupra adevărului ultim, din momentul în care ajunge să înlăture acest ultim obstacol, poate să perceapă simultan în aceeaşi meditaţie adevărul ultim şi toate fenomenele în natura lor convenţională. Atunci atinge starea lui Buddha. Din acel moment, meditaţia şi activităţile sale nu vor mai fi separate. Buddhaşii sunt într-adevăr „cufundaţi în meditaţie neîncetat”, deoarece mintea lor este permanent conştientă de adevărul ultim. Acest adevăr este mereu prezent în mintea lor. Dar, în acelaşi timp, ei percep toate aspectele şi acţiunile fenomenelor. Aceasta este extraordinara capacitate a minţii unui Buddha, a stării de iluminare deplină. Iată cum, cufundaţi fără întrerupere în adevărul ultim, Buddhaşii sunt în acelaşi timp activi, acţionând pentru binele tuturor fiinţelor. La acel nivel nu mai există diferenţă între meditaţie şi activităţi. Ele sunt total unificate. Această calitate specifică Buddhaşilor mai este numită „marea uniune”.

Această „mare uniune” este starea de Buddha, starea de iluminare deplină, primul obiect de refugiu. Pe cel care a atins-o, trebuie să-l considerăm ca pe un ultim refugiu, ca pe un „ghid spiritual”, ca pe cel care ne arată calea. Aceasta este semnificaţia refugiului în Buddha. A ne refugia înseamnă a acorda din tot sufletul o încredere totală. Este o dispoziţie interioară a minţii, care constă într-o atitudine de încredere totală. A avea încredere în Buddha, în fiinţele iluminate, a le considera ca pe cea mai înaltă protecţie, acesta este refugiul datorită motivaţiei; acesta se mai numeşte şi „refugiul cauzal”.

Un alt aspect al practicării refugiului constă în a dori, între altele, să atingem noi înşine această stare. Este vorba atunci de „refugiul rezultant”. Există deci două forme de refugiu, refugiul cauzal şi refugiul rezultant. Refugiul cauzal este constituit din alte fiinţe care au atins iluminarea, la care căutăm ajutor şi protecţie, care sunt pentru noi ghizi şi modele de urmat. Când dezvoltăm aspiraţia de a obţine noi înşine această stare, această viitoare Trezire este numită Buddha rezultant sau refugiu rezultant: ne refugiem cu aspiraţia de a atinge acest scop, această stare de Buddha rezultant.

Referitor la refugiul în Dharma, am văzut mai înainte că el comportă două aspecte, Dharma învăţăturilor şi Dharma realizărilor. Refugiul în Dharma cuprinde, de asemenea, un refugiu cauzal şi un refugiu rezultant.

Pentru noi, cei care practicăm, fiinţele care au obţinut deja în mintea lor realizarea stării de Buddha sau cel de Bodhisattva reprezintă refugiul cauzal. Astfel de realizări sunt, într-adevăr, demne de încrederea pe care le-o acordăm. Este drept să le acordăm o mare valoare şi să le venerăm. Este refugiul în Dharma cauzal. Dar este nevoie să ne refugiem în acelaşi timp în Dharma rezultant. Acest refugiu constă într-o dorinţă înflăcărată de a obţine noi înşine toate aceste realizări. Acest Dharma rezultant nu este deci încă prezent în noi, dar putem dezvolta dorinţa de a-l atinge. Este practica refugiului în Dharma rezultant.

Ne refugiem, de asemenea, în Sangha, în comunitatea supremă. Aşa cum am văzut înainte, această comunitate supremă este constituită din Buddhaşi, din Bodhisattvi şi din toate fiinţele aflate pe calea eliberării. Şi aici există un refugiu cauzal şi un refugiu rezultant. Sangha cauzală este adunarea tuturor Buddhaşilor şi Bodhisattvilor şi a tuturor celor care au atins iluminarea. Trebuie să venerăm această Sangha cu credinţă, să o

respectăm mult. Şi în acest caz trebuie să cultivăm dorinţa de a atinge noi înşine starea de Buddha sau starea de Bodhisattva, această hotărâre fiind practica refugiului în Sangha rezultantă.

Acesta este modul în care ne refugiem în cele Trei Giuvaeruri cauzale şi rezultate. Cele Trei Giuvaeruri cauzale sunt alte fiinţe şi realizările lor. Ele sunt protecţia şi locul nostru de refugiu. Cele Trei Giuvaeruri rezultante sunt starea de Buddha, Dharma şi Sangha pe care le vom atinge noi înşine în viitor şi pe care trebuie să le dezvoltăm în noi înşine. Cu scopul de a dezvolta această dorinţă şi a atinge această stare, practicăm refugiul cauzal în cele Trei Giuvaeruri.

Iată, foarte pe scurt, cum trebuie să înţelegem cele Trei Giuvaeruri. Trebuie să ştim de ce ne refugiem. Dacă suntem conştienţi de semnificaţia ei, practica refugiului nu se va limita la un simplu obicei, un simplu respect al unei tradiţii religioase. Vom înţelege că practica refugiului este indispensabilă dacă dorim să ne eliberăm de factorii perturbatori ai minţii şi de toate consecinţele lor. Or, această eliberare poate fi atinsă doar dacă ne folosim de antidoturile corespunzătoare. Tulburările mentale au ca antidot calităţile minţii precum compasiunea, înţelepciunea… Acestea din urmă sunt Dharma realizărilor, adevărata Dharma. Aceste realizări sunt rezultatul Dharmei învăţăturilor, care ne arată calea pe care se cuvine să o urmăm, ne arată cum putem dezvolta în noi înşine aceste calităţi. De aceea Dharma este primul refugiu. Dar această Dharma provine de la Buddha şi, ca atare, Buddha ocupă în practica refugiului un loc esenţial, iar Sangha la fel. Observăm astfel că cele Trei Giuvaeruri sunt un refugiu indispensabil dacă dorim să atingem scopul pe care ni l-am propus.

Când căutăm să atingem obiective obişnuite, precum acela de a ne îmbogăţi, de a atenua greutăţile temporare şi bolile, Buddha, Dharma şi

Sangha nu sunt refugii indispensabile. În astfel de situaţii este suficient să facem apel la o persoană bogată sau la un doctor bun. Când suntem ameninţaţi de un individ sau de o altă naţiune, putem să ne refugiem într-o ţară liberă şi astfel ne protejăm de pericol. Dar toate acestea sunt temporare şi superficiale iar protecţiile care ne permit să ne ferim de pericol sunt ele însele temporare şi superficiale. Nu vom găsi, acţionând astfel, o protecţie cu adevărat fiabilă şi durabilă; în schimb, protecţia pe care ne-o oferă cele Trei Giuvaeruri este durabilă şi adaptată oricând situaţiei noastre. În afara celor Trei Giuvaeruri nu vom găsi nici un alt loc de refugiu care să poată să ne ofere o astfel de protecţie.

Motivarea corespunzătoare refugierii este indispensabilă, indiferent care sunt practicile cărora ne consacrăm. Suntem ocupaţi cu studiul, cu meditaţia, cu exersarea concentrării, sau cu meditaţia asupra Divinităţilor sau cu recitarea Mantrelor sau a rugăciunilor. Toate acestea sunt foarte pozitive şi utile, dar pentru ca aceste practici să poată da roade cu adevărat, să-şi producă efectul, trebuie să aibă o bază stabilă şi solidă. Iar această bază este practica refugiului în cele Trei Giuvaeruri. Dacă această convingere este puternic stabilită în noi, toate meditaţiile şi recitările pe care le vom face vor fi binefăcătoare şi ne vor permite să atingem rezultate pozitive. În caz contrar, riscăm să practicăm mulţi ani fără rezultate, fără un progres evident.

Unii cred că refugiul este un ritual, o ceremonie necesară pentru a deveni buddhist. Nu există nici o ceremonie care să transforme pe cineva într-un buddhist. A deveni buddhist, a deveni un practicant al Dharmei nu ţine decât de o motivaţie personală, de o dispoziţie a minţii. Nici o ceremonie, nici o iniţiere nu poate transforma în practicant al buddhismului pe acela care nu are nici o motivaţie

sau dispoziţiile mentale corespunzătoare unui practicant al Dharmei.

În consecinţă, este foarte util să ne refugiem. Datorită acestei dispoziţii a minţii, putem deveni practicanţi autentici ai Dharmei. De aceea se spune că meditaţia începe cu refugiul. Nu este vorba doar de primele rânduri ale unei rugăciuni, ci de practica propriu-zisă a refugiului care este punctul de plecare al meditaţiei.

Ansamblul Dharmei şi al practicilor care îi sunt proprii sunt incluse în următoarele trei puncte: „vederi corecte", „etică corectă" şi „meditaţie corectă". Vederile corecte sunt o înţelegere corectă a filozofiei buddhiste. Ele se obţin prin studiu, prin analiză şi prin reflecţii. Prin etică corectă se înţelege toate acţiunile pozitive pe care trebuie să le dezvoltăm şi toate acţiunile negative pe care trebuie să le eliminăm. Aceste două prime puncte sunt fundamentale. Doar după aceea urmează meditaţia corectă. Aceasta constă într-un just „antrenament al minţii", care vizează dezvoltarea concentrării şi a altor calităţi pozitive. Această meditaţie debutează întotdeauna prin refugiu; cu acesta din urmă începe deci cu adevărat munca interioară.

În ceea ce priveşte vederile şi etica corectă, poate că nu este indispensabil pentru a le dezvolta să ne refugiem de la început. Putem avea o etică a corpului, a cuvântului şi a minţii care în esenţă să fie corectă, fără să fi înţeles cele Trei Giuvaeruri. La fel se întâmplă cu filozofia, cel puţin pentru anumite vederi filozofice, a cărei asimilare nu necesită ca în prealabil să ne refugiem. Dar în ceea ce priveşte meditaţia, aceasta începe prin practica refugiului. Dacă nu ne refugiem în cele trei Giuvaeruri, meditaţia pe care o efectuăm nu poate fi o practică a Dharmei.

Oricare meditaţie, cea analitică sau cea de concentrare, efectuată pe bază practicii refugiului, va fi profitabilă. În meditaţiile asupra Divinităţilor

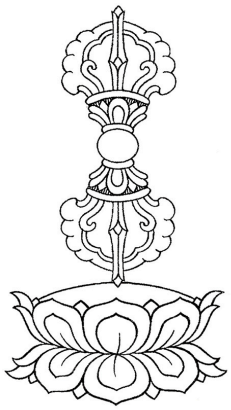
sau în Guru-Yoga, pe care mulţi dintre noi le practică deja, este posibil să ne exersăm în aceste două meditaţii (analitică şi de concentrare). În toate cazurile, meditaţia începe cu înţelegerea practicii refugiului.

Motivaţiile cu care ne refugiem sunt desigur variabile. Se poate să ne refugiem pentru noi înşine, să căutăm ajutorul celor Trei Giuvaeruri pentru a rezolva o parte din problemele noastre. Acestea vor fi oricum cel mai bun ajutor pe care-l putem găsi. Dar adevărata motivaţie a unui practicant al Dharmei nu este aceea de a se refugia pentru a-şi rezolva micile probleme personale. Majoritatea problemelor personale nu sunt decât simptome. Adevărata problemă este cea care este cauza tuturor celorlalte şi care, până la urmă, se află în propria noastră minte. Tulburările mentale constituie această problemă.

Refugiul în cele Trei Giuvaeruri pentru a ne elibera de cauzele tuturor problemelor acestei vieţi precum şi ale vieţilor viitoare este o motivaţie extrem de corectă. Iar dacă în afară de noi înşine, includem pe toţi ceilalţi în aceasta practică, motivaţia noastră va fi şi mai dreaptă, şi mai puternică. Dacă ne îndreptăm spre cele Trei Giuvaeruri fără un scop egoist, dacă suntem conştienţi de legătura care ne uneşte în permanenţă cu toate celelalte fiinţe ca pe membrii unei aceleaşi familii, dacă ne refugiem şi căutăm ajutorul celor Trei Giuvaeruri, înseamnă că avem motivaţia cea mai nobilă care poate exista.

TANTRA

ELEMENTE INTRODUCTIVE



Lotusul şi vajra

(unirea metodei şi a înţelepciunii)

Tantrele sunt secrete, dar în nici într-un caz misterioase. În legătură cu aceasta, este important să facem o diferenţă între *mister* şi *secret.* Ele sunt numite Guhaya Tantra, Tantrele secrete, deoarece conţin explicaţii din care persoanele care au un nivel de dezvoltare mentală necorespunzător nu pot obţine nici un folos. Dimpotrivă, când nivelul mental corespunzător este atins, valoarea lor este extraordinară. Aceste explicaţii al căror folos depinde de nivelul de dezvoltare mentală al celor care le primesc, trebuie deci să fie ţinute secrete pentru cei care nu au încă pregătirea necesară. Pentru acest singur motiv Tantrele sunt numite secrete, dar nu înseamnă că ele sunt misterioase. În tot ansamblul învăţăturilor buddhiste, din care Tantrele nu numai că fac parte dar sunt însăşi esenţa lor, nu există nici cel mai mic mister.

Practicile tantrice nu trebuie să fie strigate în gura mare. Dacă alte subiecte pot fi prezentate liber, domeniul tantrelor nu trebuie să fie nici descris, nici explicat în acelaşi fel.

Buddha Sakyamuni, după ce a venit pe lume, a transmis optzeci şi patru de mii de învăţături. Un număr atât de mare era necesar pentru a ţine cont de diferenţa de exigenţele, de înclinaţiile, de capacităţile mentale şi de nivelurile de dezvoltare spirituală ale diferiţilor discipoli. Buddha a putut astfel să pună la dispoziţia discipolilor săi învăţăturile care conveneau cel mai bine aptitudinilor lor.

După o clasificare rapidă, acest mare număr de învăţături este divizat în funcţie de apartenenţa sa la Micul Vehicul sau la Marele Vehicul. Acesta din urmă, la rândul său, poate fi divizat în Vehiculul Cauzal şi Vehiculul Rezultant. Termeni precum Vehiculul Tantrelor, Vehiculul Rezultant, Vehiculul de Diamant şi Vehiculul Vajra au aceeaşi semnificaţie. Tantrele conţin practicile şi

învăţăturile la nivelul cel mai înalt din tot ansamblul buddhismului.

O primă distincţie trebuie făcută între Micul Vehicul şi Marele Vehicul; apoi, în cadrul acestuia din urmă, între Vehiculul Cauzal şi Vehiculul Rezultant. Tantrele, învăţăturile la nivelul cel mai înalt al buddhismului, constituie Vehiculul Rezultant.

Aceste niveluri de învăţături depind unele de celelalte, nivelurile cele mai înalte fiind întemeiate mai ales pe nivelurile precedente. Este imposibil să practicăm Marele Vehicul fără să cunoaştem Micul Vehicul. Fără să înţelegem şi să practicăm Vehiculul Cauzal este de neconceput să practicăm Vehiculul Rezultant.

Atunci când privim un câmp, ne interesăm mai întâi câtă recoltă poate să dea. Iar pentru a obţine o bună recoltă trebuie reunite mai multe condiţii precise. O plantă nu poate creşte decât dacă există un vlăstar care, la rândul său, pentru a se dezvolta, are nevoie de sămânţă. Sămânţa, pentru a putea germina, are nevoie de pământ, de un teren. Deşi recolta este importantă, nu ne putem lipsi de verigile precedente ale lanţului.

Cele trei Vehicule: Micul Vehicul şi cele două diviziuni ale Marelui Vehicul – Vehiculul Cauzal şi Vehiculul Rezultant – trebuie considerate în acelaşi fel. Cel care doreşte să le practice cu seriozitate, trebuie să o facă pas cu pas. Trebuie să înceapă cu Micul Vehicul, să continue cu Vehiculul Cauzal şi până la urmă va putea să se angajeze în Vehiculul Rezultant.

Ar fi totuşi greşit să se creadă că practica buddhismului cere întotdeauna utilizarea acestor trei Vehicule. Cel care pune în practică serios învăţăturile Micului Vehicul, poate deja să obţină un rezultat satisfăcător. Dacă posedă, între altele, capacităţile necesare pentru a pune în aplicare învăţăturile Marelui Vehicul, la nivelul Vehiculului Cauzal, această posibilitate există. În sfârşit, dacă

posedă competenţele de a practica, pe această bază, învăţăturile Vehiculului Rezultant, această oportunitate i se oferă. Aceasta nu este totuşi condiţia obligatorie pentru a practica Dharma în mod eficace.

Care este conţinutul esenţial al învăţăturilor Micului Vehicul? Enunţarea celor Patru Adevăruri Nobile şi descrierea legii acţiunilor şi a efectelor sau rezultatelor. Aceste explicaţii nu constituie doar partea primordială a Micului Vehicul ci ele formează baza inconturnabilă din care decurg toate practicile şi învăţăturile buddhiste.

Fără a cunoaşte Cele Patru Adevăruri, a şti ce trebuie respectat, împlinit, a înţelege legea acţiunilor şi efectelor şi fără a avea un comportament adecvat faţă de acestea, nu putem practica buddhismul, chiar dacă cunoaştem alte aspecte ale acestuia. Deci, este indispensabil să cunoaştem şi să înţelegem Cele Patru Adevăruri, care sunt esenţiale.

Cele Patru Adevăruri Nobile sunt cel al Suferinţei, al Cauzelor Suferinţei, al Încetării Suferinţei şi al Căii. Ele descriu în totalitate situaţia fiinţelor, starea în care ne aflăm cu toţii. Cele Patru Adevăruri Nobile expun toate aceste puncte în mod complet: situaţia fiinţelor, cauzele acestei situaţii, calea care permite să o transformăm şi rezultatul la care putem ajunge. Oricine se interesează serios de buddhism trebuie să înţeleagă corect aceste Adevăruri.

După înţelegerea celor Patru Adevăruri Nobile, punctul următor care trebuie sesizat este legea acţiunilor şi a efectelor. Deoarece am făcut distincţia între acţiunile bune şi cele rele, şi am înţeles ceea ce trebuie împlinit şi ceea ce trebuie evitat, trebuie să acţionăm în conformitate. Se impune, de bună voie, să ne abţinem de la toate acţiunile negative şi să împlinim, pe cât ne stă în putinţă, acţiuni pozitive. Nu trebuie să acţionăm fără să ne gândim şi, pe cât ne stă în putinţă, să nu

căutăm practici de nivel înalt fără că mai întâi să fi obţinut o asemenea bază. Comportamentul corect al corpului, cuvântului şi minţii constituie baza trainică a acţiunii. Dacă comitem o greşeală la acest nivel, putem să ne petrecem toată viaţa meditând, vizualizând Divinităţi ale meditaţiei şi făcând tot felul de lucruri. Neavând baza constituită din comportamentul corect al corpului, cuvântului şi minţii, toate aceste activităţi nu vor avea nici o eficacitate, ele nefiind nimic altceva decât o pierdere de vreme.

Dar ce înseamnă comportamentul corect? Buddha nu a făcut o listă cu toate acţiunile şi nu le-a clasificat în bune sau rele. Trebuie înţeles îndeosebi că orice acţiune cauzată de perturbările mentale şi al cărei rezultat ne face rău nouă şi celorlalţi, este negativă. Orice acţiune a cărei motivaţie este o stare pozitivă a minţii şi al cărei rezultat, de scurtă sau lungă durată, prezintă o valoare şi un folos pentru noi înşine şi pentru ceilalţi, este o acţiune pozitivă. Este deci important să înţelegem cum să distingem acţiunile folositoare de cele nefolositoare şi să depunem efortul de a împlini pe unele şi de a ne abţine să le înfăptuim pe celelalte. Aceasta e baza, fundamentul, ceea ce trebuie să realizăm.

După ce acest fundament este obţinut, dacă dorim să ne angajăm în practică, etapa următoare cea mai importantă este dezvoltarea atitudinii de refugiu în cele Trei Giuvaeruri. Este necesar să ştim ce sunt aceste Trei Giuvaeruri, să recunoaştem natura şi calităţile lor, să căutăm protecţia lor bazându-ne pe această înţelegere. În buddhism, toate meditaţiile aparţinând fiecărui Vehicul, cel Mare ca şi cel Mic, încep prin refugiu, adică atitudinea de a căuta protecţia celor Trei Giuvaeruri. Nu există meditaţie buddhistă care să nu înceapă cu dezvoltarea atitudinii de refugiu.

Cele „Trei Giuvaeruri" sunt *Buddha, Dharma* şi *Sangha*. Dharma trebuie recunoscută ca fiind

obiectul personal veritabil de refugiu, cel care procură în mod concret protecţia dorită. Înţelegând aceasta, îl vedem pe Buddha ca pe cel ce ne arată Dharma, iar Sangha, cea care ne susţine şi ne ajută să realizăm această Dharma. Le simţim atunci ca fiind propriile noastre obiecte de protecţie şi de refugiu. Le considerăm ca exemple şi teluri pe care dorim şi tindem să le realizăm. Din această înţelegere trebuie să rezulte credinţa şi încrederea în aceste obiecte.

Un bolnav poate să-şi recapete sănătatea datorită medicaţiei. Înţelegând că luând medicamentul prescris se va însănătoşi, el vede în doctor persoana calificată care poate să-i prescrie medicamentul cuvenit, iar în personalul medical ajutoarele preţioase care-l ajută să se însănătoşească. El vede deci o posibilitate de a scăpa de boală datorită acestor mijloace.

Cele Trei Giuvaeruri trebuie considerate în acelaşi mod. Boala de care trebuie să scăpăm este răul din noi, de care suferim cu toţii şi din care ni se trag toate necazurile. Acestea sunt perturbările mentale, dorinţa, ura, gelozia etc. Însănătoşirea poate fi obţinută dezvoltând în mintea noastră Dharma realizărilor. Obţinerea acestor realizări ale Dharmei elimină din minte boala perturbărilor mentale. Pentru a le obţine, depindem de Dharma învăţăturilor, care trebuie obţinută de la o persoană calificată, capabilă să transmită aceste învăţături. Pentru a pune în practică această Dharma, cineva trebuie să ne arate cum să procedăm. Ajutoarele – adică, colegii noştri care se exersează ca şi noi urmând practicile – sunt necesare. Din acest motiv se spune în buddhism că cele Trei Giuvaeruri sunt importante şi că refugiul în ele este baza indispensabilă.

Acestea sunt unele dintre condiţiile fundamentale ale practicii Dharmei. Dacă acestea nu sunt foarte stabile, practicarea Tantrelor este imposibilă. Putem asista, desigur, la iniţieri şi să

recităm anumite texte dar, fără aceste baze, toate practicile noastre nu sunt decât un joc.

Practicile Micului Vehicul, care tocmai au fost descrise pe scurt, sunt vitale pentru practicarea Tantrelor. În plus, pentru ca această practică să fie eficace, trebuie să posedăm deja practicile Marelui Vehicul. Acestea din urmă necesita, totuşi, pregătiri mai ample.

Marele Vehicul se compune din Vehiculul Cauzal şi din Vehiculul Rezultant, acesta din urmă fiind constituit de Tantre. Practicarea lor presupune că cea a Vehiculului Cauzal a fost în mod cert stabilită în prealabil. Acest Vehicul trebuie văzut ca fiind esenţa însăşi a Tantrelor. El conţine un mare număr de practici dintre care trei sunt cele mai importante: renunţarea, spiritul iluminării şi vederile corecte. Aceste trei puncte sunt extrem de importante.

Prin renunţare nu trebuie înţeles că trebuie să ne părăsim munca, să abandonăm toate bunurile şi să fugim undeva. Renunţare, în tibetană, se spune *Nge djung*, care înseamnă „ieşire definitivă" sau „ieşire sigură". Ce înseamnă, deci, această „ieşire sigură"? Că trebuie să ieşim din modul actual de a concepe eul, viaţa, scopul ei. În acest caz, când vorbim de „a ieşi" nu înseamnă că trebuie să ne retragem din lume sau să fugim de ceilalţi. Semnificaţia acestui termen nu este deloc aceasta.

Trebuie mai curând să-l înţelegem în felul următor: în prezent, caracteristica punctului nostru de vedere este de a considera că lucrul cel mai important şi mai semnificativ din viaţa noastră este chiar această existenţă, precum şi fericirea şi suferinţa întâlnite în acest scurt răgaz de timp, şi, îndeosebi, ceea ce simţim personal. Aceasta este o vedere îngustă, iar pe termen scurt o astfel de atitudine este numită vedere pământească. O altă greşeală ar fi să gândim că acest comportament lumesc este tipic persoanelor care duc o viaţă de familie şi că alţii, spre exemplu cei care trăiesc în

mănăstire, nu-l au, şi că vederile lor sunt doar spirituale sau religioase. Dacă socotim fericirea şi suferinţa personală în viaţa actuală ca fiind cel mai important şi mai semnificativ lucru, obiectul tuturor eforturilor şi grijilor noastre, dacă aceasta este caracteristica gândurilor noastre, suntem o persoană mundană indiferent dacă trăim în mănăstire sau în oraş sau chiar ducând o viaţă de sihastri. Pe scurt, o viziune egoistă şi extrem de limitată în timp este o atitudine tipic mundană. Atunci considerăm scopurile trecătoare ca fiind cele mai importante şi vrând să le atingem cu orice preţ, nu ezităm să folosim toate mijloacele, bune sau rele, şi nici să înşelăm pe alţii. Această dispoziţie a minţii justifică utilizarea oricărui mijloc pentru a realiza doar lucrurile trecătoare şi limitate. Este ceea ce numim atitudine mundană din care trebuie să ieşim, de care trebuie să ne detaşăm complet.

Care sunt reflecţiile pe care le putem face în raport cu aceasta? Trebuie să realizăm că tipul de existenţa actual nu este nici durabil, nici stabil, ci este de natura nepermanentă şi schimbătoare. Tot ce posedăm în aceasta viaţă – confortul, bogăţiile, bunurile etc. – sunt de natură nepermanentă. Toate obiectele la care ţinem, toate persoanele de care ne ataşăm sunt trecătoare.

Toate acestea nu sunt doar nepermanente şi de durată limitată, ci, prin propria lor natură sunt obiecte de suferinţă. Trebuie să învăţăm să înţelegem acestea şi contextul lor. Devenim atunci capabili să ne micşorăm dorinţa şi ataşamentul faţă de aceste obiecte şi până la urmă să le abandonăm complet. Tocmai această atitudine este numită renunţare. Din acel moment lucrurile acestei vieţi nu vor mai părea ca fiind cele mai importante ci, primordial va fi să facem tot posibilul pentru a atinge eliberarea completă de suferinţe. Această eliberare, această eliminare a tuturor suferinţelor constituie adevăratul scop al buddhismului.

Felul nostru actual de a trăi este numit în buddhism Samsara sau „existenţa condiţionată”. Este vorba de a ajunge la o eliberare totală de acest mod de a trăi, care are ca natură suferinţa, şi de a ajunge la un stadiu în care aceasta lipseşte cu desăvârşire. Singurul scop cu adevărat demn de a fi urmat apare deci ca fiind această libertate completă şi durabilă, obiectivele mundane dispărând complet.

Când spunem că ciclul existenţelor este prin natura lui suferinţă, nu înseamnă că tot timpul ne doare ceva. Există diferite niveluri de suferinţă. Nivelul cel mai profund este lipsa libertăţii de a decide asupra destinului nostru, asupra modului nostru de existenţă. Scopul nostru este deci acela de a ne elibera complet de situaţia noastră actuală în care nu dispunem de nici o libertate faţă de destinul nostru.

Această lipsă de libertate faţă de destinul nostru nu este lipsită de cauze şi de condiţii; dimpotrivă, acestea sunt foarte precise. Ele se află în mintea noastră. De îndată ce aceste cauze sunt înlăturate, este posibil să ne eliberăm de acest tip de existenţă şi să obţinem un control complet asupra destinului nostru. Această stare este numită eliberare. Dorinţa de a elimina complet suferinţele şi cauzele lor de îndată ce sunt stabilite în mintea noastră, este numită aspiraţia la eliberare sau renunţare.

Dezvoltarea renunţării este foarte importantă în practica Marelui Vehicul. Dându-ne seama de propria noastră situaţie şi dorind să atingem personal eliberarea completă de suferinţe, putem să nu mai avem atenţia îndreptată doar asupra noastră ci să o dirijăm spre ceilalţi. Ne dăm seama atunci că toate fiinţele sunt în aceeaşi situaţie şi că ele caută neîncetat fericirea şi eliberarea de suferinţe. Ne exersăm astfel să dezvoltăm, pe de o parte, dorinţa ca toate fiinţele să se elibereze de suferinţă şi de cauzele ei – atitudine numită compasiune – şi, pe de altă parte, dorinţa ca toate

fiinţele să posede fericirea şi cauzele ei – atitudine numită bunătate iubitoare.

Aceste două calităţi sunt deja prezente în mintea noastră în mod limitat şi incomplet. Una dintre practicile cele mai importante ale Marelui Vehicul este de a dezvolta aceste calităţi şi a le transmite tuturor fiinţelor într-o manieră pură şi integrală. Ne străduim aşadar să dezvoltăm compasiunea (dorinţa ca toate fiinţele să fie eliberate de suferinţă şi de cauzele ei) şi bunătatea iubitoare (dorinţa ca toate fiinţele să posede fericirea şi cauzele ei). Exersându-ne aceste două atitudini cât mai precis cu putinţă, în timp acestea ating un grad de dezvoltare atât de mare încât dorim ca noi înşine să aducem fiinţele în această stare şi să considerăm eliberarea tuturor fiinţelor de suferinţă şi de cauzele ei ca pe o responsabilitate personală.

O astfel de hotărâre poate fi atinsă şi poate fi dezvoltată. Atunci realizăm că obiectivul pe care-l vizează determinarea noastră nu poate fi împlinit decât în momentul în care înţelepciunea, compasiunea şi forţa noastră au ajuns la perfecţiune. De aici decurge dorinţa şi hotărârea de a atinge noi înşine starea de iluminare deplină, în care aceste calităţi sunt perfecte şi unde suntem capabili să împlinim efectiv această dorinţă, de a ne asuma această responsabilitate faţă de ceilalţi, aşa cum ne apare ea acum.

Fără a poseda aceste capacităţi, nu poate fi vorba decât de o simplă dorinţă. Pentru a o putea împlini, trebuie să obţinem puterea şi capacităţile necesare. Realizând că doar starea de Buddha perfect împlinită poate să ni le ofere, luăm decizia de a atinge această stare, cu scopul de a realiza într-un mod eficient binele tuturor fiinţelor. Această determinare este numită Bodhicitta sau „mintea iluminată”. Când această atitudine devine ferm implantată în mintea cuiva, această persoană devine un Bodhisattva. Persoanele care sunt Bodhisattva se străduiesc să atingă iluminarea

nicidecum pentru ele însele ci doar pentru că vad în aceasta mijlocul indispensabil prin care pot împlini binele tuturor, aşa cum îl doresc. Prin analogie, este ca atunci când vrând să bem apă luăm un pahar în care turnăm apă ca să putem bea.

Compasiunea, bunătatea iubitoare şi mintea iluminată sunt rădăcinile adevărate ale căii Marelui Vehicul. Aceste calităţi constituie, aşadar, esenţa veritabilă a Tantrelor. Prezenţa acestor condiţii prealabile conferă practicilor tantrice de meditaţie utilitate şi eficacitate. Fără ele putem, poate, să efectuăm ritualuri tantrice, dar sunt inutile.

Când suntem capabili să realizăm corect şi dincolo de eroare propria noastră situaţie, putem dezvolta renunţarea. Faptul de a ne da seama corect şi fără greşeală de situaţia celorlalţi face să ia naştere în noi compasiunea şi începând cu aceasta, mintea iluminată. În afară de acestea două, ne mai rămâne să împlinim vederile corecte. Într-adevăr, trebuie să înţelegem din ce cauză noi şi ceilalţi ne învârtim în ciclul existenţelor, şi să realizăm că ignoranţa este rădăcina acestor rătăciri necontrolate. În acest caz, ignoranţa nu înseamnă doar lipsa de cunoştinţe, ci neînţelegerea modului de existenţă ultimă a fenomenelor.

Ştim ce suntem noi înşine şi ce sunt ceilalţi şi ştim ce reprezintă diversele obiecte care ne înconjoară. Cunoaştem aceasta foarte bine dar, asupra modulului ultim de existenţă a fenomenelor ne înşelăm neînţelegându-l corect. Felul nostru de a vedea lucrurile este mai curând în contradicţie cu realitatea, este o proiecţie personală. De fapt, propria noastră persoană, celelalte persoane şi obiectele există de o manieră dependentă şi relativă. De ce anume depind obiectele? De cauzele şi de condiţiile lor, de părţile lor constitutive, de denumirea lor şi de mintea care le concepe.

Eul, persoana, există fără îndoială. Care este acest „*eu*” – această persoană – căruia îi acordăm

atât de mare importanţă? Este un „*eu*” care depinde de diverse cauze şi condiţii multiple, de senzaţii şi identificări diferite ale corpului şi minţii. Acest „*eu*” depinde de denumirea „eu” a gândirii conceptuale care-l percepe. Datorită unirii tuturor acestor părţi constitutive, în dependenţă şi în relaţie cu toate aceste aspecte, putem vorbi de un „*eu*” care se deplasează, care vorbeşte etc.

Aceasta este realitatea eului nostru, a persoanei noastre, şi nu felul în care el ne apare. Dimpotrivă, el ne apare că fiind independent, concret, ca o masă solidă, importantă şi semnificativă cuibărită undeva în interior. Noi îl percepem ca pe ceva concret care se află în corpul nostru, pe care îl putem arăta cu degetul: „*eul*” se află aici, „*eu*” sunt aici. El ne apare de o manieră foarte concretă mai ales când suntem foarte înfuriaţi sau mânioşi, când suntem foarte fericiţi sau când ne este teamă sau frică.

Deşi „*eul*” apare în minte în felul acesta, atunci când îl căutăm nu-l descoperim nicăieri. Nici oamenii de ştiinţă occidentali, nici practicanţii meditaţiei nu pot găsi acest „eu” aşa cum el ne apare. Deşi nici „eul”, nici celelalte fiinţe, nici obiectele nu există astfel, din cauza ignoranţei, ele apar în acest mod în mintea noastră. Ni se pare că existăm de o manieră independentă, că ceilalţi posedă aşadar o identitate independentă pe propria lor bază, că în obiecte o astfel de identitate independentă este prezentă prin ea însăşi. Identitatea obiectelor nu ne apare ca fiind doar atribuită de o denumire sau o gândire conceptuală, dar ca şi când s-ar afla înăuntru obiectelor, ca şi când prietenii, duşmanii etc. ar exista prin ei înşişi. Dacă analizăm logic şi precis, putem recunoaşte că nu aşa stau lucrurile. Cu toate acestea, din cauza ignoranţei, continuăm în mod spontan să percepem obiectele în acest fel.

O astfel de identitate inerentă nu există în nici un obiect; obiectele nu au o existenţă proprie.

Meditaţiile asupra vacuităţii sunt recomandate în buddhism, însă, a nu ne reprezenta nimic sau a ne imagina un vid nu ne este de nici un folos. Dimpotrivă, în timpul meditaţiei, a realiza corect această absenţă a identităţii inerente ne ajută să învingem ignoranţa minţii. După ce am depăşit acest obstacol, putem să înlăturăm toate perturbările mentale bazate pe ignoranţă, cum sunt dorinţa, ura, invidia etc. Toate acestea ar trebui de fapt explicate îndelung şi amănunţit. Aici am făcut doar o descriere succintă a ceea ce înţelegem prin vedere corectă.

Vacuitatea nu constituie doar esenţa Marelui Vehicul. În Tantra ea este ceva de care trebuie să fim conştienţi tot timpul şi care să fie prezent în toate punctele de vedere şi în toate practicile. Calea dezvoltării minţii este constituită din metodă şi din înţelepciune; amândouă trebuie să evolueze pe timpul practicii Tantrelor. Metoda este în primul rând compasiunea faţă de fiinţe şi mintea iluminării. Înţelepciunea este în primul rând această înţelegere a adevărului ultim al obiectelor. Amândouă trebuie să fie promovate şi dezvoltate căci ele sunt tot atât de necesare cum sunt ambele mâinile pentru fiinţele umane. Dacă nu ştim nimic despre ele sau dacă nu le înţelegem, nici o practică a Tantrelor nu este posibilă.

În Tantre găsim divinităţi de meditaţie, zeii reprezentând marea compasiune şi mintea iluminată iar zeiţele, înţelepciunea care realizează vacuitatea. În timpul ritualurilor Tantrice este folosit Vajra şi clopoţelul sau ne imaginăm un lotus şi un giuvaer, care simbolizează la rândul lor metoda şi înţelepciunea. Aceste simboluri nu pot avea o semnificaţie decât pentru practicantul care le înţelege. Altfel, un Vajra sau un clopoţel nu sunt nimic altceva decât instrumente uzuale, obiecte obişnuite.

Există patru clase de Tantra: Kriya Tantra, Charya Tantra, Yoga Tantra şi Anuttarayoga

Tantra. În Anuttarayoga, anumite Divinităţi sunt reprezentate în uniune. Acest aspect arată practicantului doar necesitatea de a exersa împreună metoda şi înţelepciunea. Metoda (compasiunea) şi înţelepciunea (realizarea adevărului ultim) trebuie să se combine într-o stare de spirit unică. Pentru a arăta că practicantul trebuie să aspire la această stare, divinităţile sunt reprezentate în uniune. Totuşi unirea lor nu are nimic de a face cu unirea sexuală obişnuită, pe care noi, fiinţele umane, o cunoaştem şi pe care o au şi animalele. În Anuttarayoga Tantra există o mulţime de astfel de reprezentări simbolice.

În zilele noastre, numeroşi sunt aceia care nu cunosc nimic despre Tantra, nu au nici cea mai vagă idee asupra acestui subiect şi răspândesc multe interpretări greşite. Alţii, deşi nu cunosc nimic despre Tantra, se comportă ca şi când ar şti câte ceva şi scriu cărţi cu mare zel. Actualmente, un număr foarte mare de păreri greşite rezultă din aceste activităţi referitoare la Tantra.

Asa cum am spus deja, Tantrele aparţin practicanţilor care au ajuns la nivelul cel mai înalt în buddhism. Pentru a le înţelege, trebuie mai întâi sesizată semnificaţia lor primordială. În centrul Tantrelor se află renunţarea, mintea iluminată, vederile corecte şi unirea dintre metodă şi înţelepciune. De îndată ce aceste puncte sunt înţelese corect, e posibil să înţelegem Tantrele, în caz contrar, ele vor constitui, în cel mai bun caz, un cadru fără importanţă.

În Tantre găsim de asemenea reprezentări de Mandala. Acestea pot fi rotunde, pătrate, unele au patru porţi etc., în unele dintre ele fiecare parte este colorată diferit. Nu sunt doar imagini atrăgătoare sau frumos colorate. Fiecare element, în cel mai mic detaliu, are o semnificaţie foarte precisă, care provine din Vehiculul Cauzal. Spre exemplu, cele treizeci şi şapte de Dharme sau calităţi ale eliberării sunt adesea reprezentate prin

cele patru porţi şi prin decorarea interioară a palatului. Diversele elemente ale Mandalei au o semnificaţie foarte precisă. Ele au deci o aparenţă clară şi simbolizează totodată aspecte cum ar fi cele treizeci şi şapte de Dharme sau calităţile stării de iluminare. Fără a cunoaşte şi a înţelege aceste treizeci şi şapte de Dharme, nu putem să înţelegem o Mandala. Putem să ne facem o idee în privinţa reprezentării ei geometrice, dar nu avem bazele necesare pentru a înţelege corect ce reprezintă ea.

Oricine doreşte să practice serios calea Tantrelor, trebuie mai întâi să dezvolte în mintea sa aceste puncte fundamentale, aşa cum au fost descrise aici. Apoi, este indispensabil să aibă un Maestru spiritual calificat în care să aibă toată încrederea. Pentru a putea urma practicile Tantrelor, această încredere trebuie să se bazeze pe calităţi foarte speciale. În Tantre meditaţiile sunt esenţiale. Diferenţa esenţială între calea Tantrelor şi Vehiculul Cauzal constă în meditaţii suplimentare speciale şi în utilizarea de practici specifice. Pentru a le pune în practică fără greşeli, este indispensabil să fim ghidaţi de un Maestru spiritual calificat.

A găsi un Maestru spiritual şi a avea o încredere totală în el nu este doar un punct important, ci pentru a practica Tantrele trebuie să nu comitem nici o greşeală în modul în care procedăm. Pentru oricare practică a buddhismului abnegaţia faţă de Maestrul spiritual este o condiţie fundamentală şi importantă, iar în practica Tantrelor aceasta este absolut necesară.

Buddha ne-a pus în gardă asupra acestui punct şi a arătat clar necesitatea de a examina cu exactitate calităţile şi aptitudinile unui astfel de Maestru înainte de a ne încrede în el. Deci, o putem face numai după ce am găsit o persoană cu adevărat demnă de încredere. Dacă nu acţionăm astfel şi ne lăsăm pe mâinile unei persoane incompetente, consecinţele pot fi extrem de grave. Buddha a spus

în Tantre, că examinarea unui Maestru adevărat, pentru a determina dacă posedă într-adevăr calificările necesare, poate dura chiar şi doisprezece ani. Acest punct trebuie considerat ca fiind foarte important pentru că cea mai mică greşeală comisă în acest sens poate să ne piardă complet. La un astfel de Maestru trebuie să examinăm calităţile şi competenţele necesare, aşa cum sunt descrise în Dharma. Compasiunea, capacitatea de înţelegere, înţelepciunea, bunătatea iubitoare, aptitudinea de a folosi mijloacele corecte etc. sunt calităţile şi competenţele pe care un Maestru trebuie să le posede. Dimpotrivă, nu i se cere să aibă o aparenţă plăcută, o bună reputaţie sau un titlu înalt. Dacă ne imaginăm că un practicant al Tantrelor, un Maestru tantric, trebuie să se comporte ca şi când ar fi pe jumătate nebun, suntem pe un drum complet greşit.

În general, a respecta legea cauzelor şi a efectelor este considerat ca foarte important în buddhism. Această atitudine este esenţială şi inconturnabilă pentru a practica Tantrele. Practicarea Tantrelor fără a urma această lege – chiar dacă pretindem a fi un Maestru, un discipol sau indiferent cine – are ca singur rezultat căderea Maestrului şi a discipolului în lumile nefericite ale ciclului existenţelor. A ne prezenta ca Maestru de Tantre, a-i sfătui pe discipoli să se conducă într-un anume fel, dar a nu urma noi înşine aceleaşi sfaturi şi a ne comporta diferit, este un semn că nu suntem un Maestru potrivit pentru Tantre.

După ce am găsit un Maestru spiritual calificat, este necesar pentru a practica Tantrele, să obţinem din partea sa transmiterea puterii. Tantrele fiind în primul rând metode de meditaţie, trebuie să ne fie explicate. În plus, trebuie să fim binecuvântaţi de către Maestru. Atunci când se vorbeşte de transmiterea puterii, trebuie înţeles că Tantrele sunt metode de meditaţie şi că nu există nici o practică care să nu aibă legătură cu Divinităţile meditaţiei.

Îndată ce ne-am angajat în practicarea Tantrelor, avem de-a face cu o practică legată de „Divinitatea de meditaţie” (*Yidam*). Această divinitate nu este altceva decât o manifestare deosebită a corpului lui Buddha.

Tantrele conţin un număr extrem de mare de manifestări diverse ale lui Buddha, deoarece toate calităţile spirituale ale lui Buddha, înţelepciunea, compasiunea, forţa etc. sunt personificate sub aparenţa corporală. Fiecare din aceste manifestări are un nume şi o putem invoca, primind binecuvântările ei şi stabilind cu ea o relaţie asemănătoare cu cea dintre două fiinţe umane.

Tantrele ne arată metode absolut speciale care ne permit să stabilim o legătură cu însuşirile spirituale ale lui Buddha. Când atingem starea de iluminare perfectă, corpul şi mintea nu mai sunt de naturi diferite ci devin una. Această caracteristică, proprie acestei stări, permite şi justifică reprezentarea sub diferite forme de manifestare, sub aparenţe corporale a calităţilor mentale ale unei fiinţe complet iluminată. Astfel, *Avalokiteshvara* personifică compasiunea lui Buddha, *Manjusri* înţelepciunea, *Vajrapani* forţa sa, *Vajrasatva* puritatea sa iar zeiţa *Tara* energia pură sau activitatea minţii lui Buddha. Există deci în Tantre un număr foarte mare de Divinităţi, care nu sunt altceva decât personificările sau manifestările corporale ale calităţilor speciale ale minţii care a atins starea de Buddha, o stare complet realizată.

Maestrul tantric calificat, în care discipolul şi-a pus încrederea, recunoaşte cu timpul care personificare a calităţilor minţii lui Buddha este cea mai bună şi cea mai potrivită pentru discipolul său. Îi va desemna deci această manifestare ca fiind Divinitatea sa de meditaţie, îi va transmite puterea, îi va explica meditaţia pe care trebuie să o facă şi-l va binecuvânta. Pe această bază discipolul se va putea angaja în practică. Realizând că

Divinitatea sa de meditaţie are aceeaşi natură cu cea a Maestrului său spiritual şi că personifică cele Trei Giuvaeruri, discipolul se încrede în ea; se refugiază în această Divinitate, caută protecţia ei şi împlineşte meditaţiile corespunzătoare.

Putem vizualiza această manifestare în spaţiul din faţa noastră sau putem să ne imaginăm pe noi înşine sub această formă, deşi actualmente nu am atins încă starea pe care o reprezintă. Este o caracteristică specială, o metodă specifică Tantrelor şi se numeşte Vehiculul Rezultant. Ne vizualizăm sub forma acestei Divinităţi, deci în starea de Buddha complet împlinită, pe care nu am atins-o încă, dar pe care o vom atinge ulterior. Anticipăm în imaginaţie împlinirea acestor activităţi ca mijloc eficace pentru a obţine starea de Buddha. Este o imitaţie, o copie a stării de Buddha pe care nu am atins-o încă. Deşi avem încă multe defecte, noi imităm starea de iluminare. Ne imaginăm că datorită binecuvântării tuturor Buddhaşilor toate obstacolele au fost purificate, că am ajuns la starea de iluminare şi că împlinim activităţile corespunzătoare pentru binele fiinţelor sensibile. Aceasta imitaţie este un mijloc profund şi eficace, tipic Tantrelor, permiţând atingerea scopului propus.

În timpul meditaţiilor tantrice efectuăm autogenerarea, adică ne imaginăm că am obţinut corpul Divinităţii şi că ne aflăm în mediul său. Ne imaginăm deci că suntem în interiorul Mandalei acestei Divinităţi. În timpul acestei meditaţii, este necesar să dezvoltăm concepţia că toate obiectele – precum cele cinci agregate, cele şase surse, toate membrele, simţurile şi organele de simţ –, au atins starea de Buddha perfect împlinită devenind emanaţiile acestei fiinţe iluminate. Există astfel un mare număr de meditaţii cu vizualizarea de Mandale exterioare şi interioare corpului etc.

Totuşi, aceste meditaţii nu sunt uşor de efectuat. Ca toate celelalte, ele necesită două facultăţi

specifice: *Samatha* şi *Vipassana*, adică pe de o parte concentrarea focalizată într-un punct, fixarea minţii pe un punct, fără distragere şi, pe de altă parte, capacitatea de a urma o analiză precisă şi fără greşeală. Aceste două facultăţi nu sunt chiar atât de uşoare dar este posibil să le dezvoltăm treptat. După ce această realizare este împlinită, suntem capabili să efectuăm corect meditaţiile în care ne vedem pe noi înşine sub forma unei Divinităţi, să vizualizăm Divinitatea sau o Mandala în faţă noastră. Un mare număr de meditaţii extrem de precise pot fi astfel efectuate.

Tantrele nu se limitează la practici mentale, ele comportă şi recitări. Facultăţile verbale sunt utilizate în timpul recitărilor de Mantre. Ofrandele şi prosternările pun în joc activităţile corporale. Pe scurt, toate forţele corpului, cuvântului şi minţii sunt folosite pentru a purifica complet obstacolele şi potenţialităţile negative şi astfel să se acumuleze repede şi eficace o mare cantitate de puteri pozitive.

În funcţie de condiţiile prealabile, aceste activităţi sunt urmate sau nu de efectele scontate. Aceste efecte depind de fermitatea şi de stabilitatea credinţei în Maestrul spiritual calificat, de forţa motivaţiei (adică de puterea compasiunii şi a minţii iluminate), de vederile corecte şi de înţelegerea şi realizarea modului ultim de existenţă a fenomenelor precum şi de facultatea de concentrare a minţii într-un punct.

În special, o înţelegere clară a vacuităţii, a modului ultim de existenţă a fenomenelor, este necesar şi indispensabil. Doar a vizualiza o Divinitate, considerând că are o existenţă inerentă, aşa cum percepem toate fenomenele, nu ne conduce la nimic. Am găsit doar un obiect de ignoranţă şi de neînţelegere suplimentară, ceea ce nu ne ajută deloc şi nu ne este de mare folos. Dimpotrivă, în timpul acestor vizualizări, trebuie să concepem această manifestare a Divinităţii ca

fiind prin natura sa fără existenţă proprie dar apărând sub formă corespunzătoare. Înainte de a ne manifesta sub formă de Divinitate, este necesar să realizăm modul nostru ultim de existenţă, apoi să-l dizolvăm în vacuitate. Începând cu această stare de vacuitate ne manifestăm sub formă de Divinitate. Aceste puncte au o importanţă extremă. Meditaţiile relative la Divinităţi se efectuează în acest fel. În Tantre nu există practici care să nu fie în relaţie cu acest tip de meditaţie.

Toate meditaţiile descrise mai înainte se efectuează în timpul etapei de producere. După ce am făcut mari progrese în acest stadiu, putem să ne angajăm în etapa de împlinire, care utilizează un corp şi o minte mai subtilă. Acum, meditaţiile noastre se bazează pe mintea grosieră şi pe corpul grosier. Calea Tantrelor oferă posibilitatea de a utiliza mintea subtilă şi corpul subtil în meditaţie după ce s-au împlinit progresele necesare. Aceste metode nu sunt descrise decât în Tantre.

Mintea noastră, precum şi corpul nostru, posedă diferite niveluri de subtilitate, unele mai fine şi altele mai grosiere. În timpul etapei de împlinire a Tantrelor, sunt utilizate în meditaţie nivelurile mai subtile ale minţii până la cele mai subtile dintre toate. Aceste metode aparţin doar Tantrelor şi nu se află decât în etapa de împlinire. În prezent, la noi sunt active doar stările grosiere ale minţii; atât timp cât ele se manifestă, stările subtile ale minţii nu sunt pe primul plan. Pentru a utiliza în timpul meditaţiei stările subtile ale minţii, trebuie mai întâi să le activăm.

Aceste stări subtile ale minţii nu sunt în mod normal active decât o singură dată în timpul vieţii, când este prea târziu, în momentul în care murim. În timpul procesului morţii, stările cele mai grosiere ale minţii se dizolvă încetul cu încetul şi stările cele mai subtile apar în mod gradat până când ating starea cea mai subtilă. Timpul în care murim este perioada în care starea cea mai subtilă

a minţii se menţine. Astfel trebuie înţeleasă moartea. Această stare apare la sfârşitul procesului morţii şi ea mai este numită şi starea de lumină strălucitoare. Este starea cea mai subtilă a minţii noastre. Atât timp cât această stare este activă, se spune că persoana este în starea de moarte. Aşadar, nu este vorba de un abis în care cădem la sfârşitul vieţii, ci doar de o stare foarte precisă a persoanei, a minţii.

În ce moment apare aceasta? Chiar la sfârşitul procesului morţii. Pe parcursul acestui proces, legăturile strânse dintre minte şi elementele corpului se dizolvă. Când sunt complet întrerupte, respiraţia încetează şi, în general, persoana este considerată moartă. Totuşi nu este aşa. După ce respiraţia a încetat, încă mai au loc patru etape de dizolvare, de durată diferită. Numai după ce acestea s-au încheiat, starea de lumină strălucitoare este atinsă.

În general, acest proces este valabil pentru toţi. Fiecare dintre noi îl trăieşte dar, pentru că nu suntem pregătiţi, nu putem face nimic când acesta se produce. Din lipsă de pregătire suntem proiectaţi în această stare, procesul are loc dar cel mai adesea nu recunoaştem mare lucru. Starea cea mai subtilă este atinsă, iar după un timp, stările cele mai grosiere ale minţii reapar. Imediat ce acestea se manifestă, intrăm în „*starea intermediară*”, *Bardo*, şi o nouă viaţă începe.

Dacă pe parcursul acestei vieţi urmăm practicile Tantrelor, putem să ne pregătim în aşa fel încât să fim în stare să utilizăm aceste stări. În special, în starea de lumină strălucitoare în care mintea atinge nivelul său cel mai subtil, putem efectua meditaţii foarte precise. În Tibet, numeroşi mari Maeştri şi persoane ieşite din comun, după încetarea respiraţiei, erau capabile să rămână în această stare de meditaţie şapte zile sau chiar două, trei săptămâni. Nu este vorba doar de evenimente din trecut, ci şi de evenimente contemporane pe care le

putem observa noi înşine. Deşi încetează să respire, o astfel de persoană rămâne în postura de meditaţie, într-o poziţie stabilă. Corpul nu intră în descompunere deoarece persoana nu este moartă cu adevărat, ci doar a încetat să respire. Poziţia se deteriorează doar când această perioadă se încheie şi când sfârşitul adevărat al acestei vieţi are loc. Alte procese încep în acel moment.

Indiferent dacă sunt capabile sau nu să utilizeze această perioadă ca să mediteze, toate fiinţele trec prin ea. O persoană care se află în această stare, iese din ea de îndată ce este atinsă uşor; cel mai mic contact o face să părăsească această stare. Chiar şi persoanele obişnuite pot rămâne în această stare dacă nu sunt deranjate şi nu sunt atinse. Este starea de lumină strălucitoare.

Datorită practicii etapei de împlinire, dizolvarea stărilor grosiere ale minţii poate să se producă nu numai în timpul procesului natural al morţii ci poate fi efectuat de către practicant în timpul vieţii, în mod conştient, sub propriul său control. El poate astfel să atingă starea de lumină strălucitoare şi să o utilizeze pentru a medita. Forţa meditaţiei şi a concentrării permite ca stările grosiere ale minţii să fie dizolvate până la apariţia stării celei mai subtile iar aceasta să fie folosită într-un mod extrem de eficace.

Cum este posibil să provocăm în mod voit această stare subtilă a minţii? Prin utilizarea corpului subtil. Corpul nostru cuprinde diferite niveluri de subtilitate. Primul nivel, cel mai grosier, este nivelul anatomic. Cel de-al doilea, mai subtil, este format din canale subtile aflate în interiorul celui anatomic iar cel de-al treilea, şi mai subtil, este alcătuit din energii care circulă prin aceste canale. Practicantul Tantrelor utilizează aceste energii pentru a provoca dizolvarea energiilor grosiere ale minţii. Prin practici corespunzătoare, el le dirijează în aşa fel încât să le dizolve, ceea ce face ca stările grosiere ale minţi să

fie la rândul lor dizolvate. Mintea şi energiile sunt, într-adevăr, strâns legate. În realitate, aceste stări subtile ale minţii şi aceste energii subtile constituie adevăratul nostru corp şi mintea noastră veritabilă. Datorită relaţiei strânse care le menţine unite tot timpul, este posibil să controlăm energiile subtile pentru a influenţa mintea şi să influenţăm mintea acţionând asupra energiilor.

În practicile etapei de împlinire a Tantrelor, o schimbare în energiile subtile permite producerea dizolvării stărilor grosiere ale minţii până la apariţia stării celei mai subtile. Energiile subtile constituie un fel de pod între minte şi corpul grosier; modificările sau influenţele corpului afectează mintea şi schimbările minţii acţionează asupra corpului. Această influenţă reciprocă nu poate fi simţită decât datorită podului de energii subtile. Astfel, perturbările mentale pot, spre exemplu, declanşa boli fizice, energiile subtile fiind perturbate. Rezultă aşadar o dezordine a circulaţiei, care antrenează perturbări şi boli fizice.

Aceste energii subtile au o importanţă foarte mare şi sunt responsabile de diferitele activităţi ale corpului. Putem distinge zece tipuri principale. Ele prezintă, între altele, diferite niveluri de subtilitate; acestea sunt de la cele mai grosiere până la cele mai subtile. Cea mai subtilă dintre aceste energii este întotdeauna în legătură cu nivelul cel mai subtil al minţii. Aceste elemente cele mai subtile, aparţinând pe de o parte corpului şi, pe de alta, minţii, constituie ceea ce am putea considera ca fiind cu adevărat corpul şi mintea unei persoane.

Doar continuităţile celei mai subtile minţi şi ale celei mai subtile energii fac legătura între o viaţă şi celelalte. Toate celelalte stări mai grosiere, atât ale minţii cât şi ale energiilor, sunt limitate doar la o singură existenţă. Dimpotrivă, acest continuum al nivelurilor cele mai subtile ale corpului şi minţii are loc mereu. Aceasta nu înseamnă că este invariabil şi permanent; dimpotrivă, suportă

schimbări. Totuşi, continuitatea însăşi este fără întrerupere şi trece în existenţele viitoare până la obţinerea iluminării complete. Cu toate acestea, nici corpul grosier şi nici mintea grosieră nu ajung la acest stadiu. Doar această minte subtilă şi acest corp subtil sunt cele care trebuie să devină, în natura lor, starea de iluminare.

Termenul *Tantra* înseamnă „continuitate". Despre ce continuitate este vorba? De continuitatea minţii cele mai subtile şi a energiei cele mai subtile. În cuvântul Tantra, silaba Tan înseamnă „eliberare". Ce anume trebuie eliberat? Acest continuum al minţii celei mai subtile şi a energiei celei mai subtile. Pentru noi, în prezent, el se roteşte în ciclul existenţelor. Scopul propus este de a-l elibera şi a-l conduce la starea de iluminare completă. Aceasta este semnificaţia Tantrei; aşadar, ea este împlinită atunci când continuumul cel mai subtil al minţii şi al energiei a atins iluminarea deplină.

Pe scurt: întâi efectuăm vizualizările diferitelor Divinităţi de meditaţie şi recităm Mantrele corespunzătoare. Sunt meditaţiile etapei de producere. După ce acestea au fost duse la bun sfârşit, putem să trecem la etapa de împlinire şi să influenţăm direct mintea subtilă şi energiile subtile. Datorită acestei influenţe, în timpul meditaţiei, continuităţile energiei subtile şi a minţii subtile pot fi aduse la starea de Buddha perfect împlinită.

Motivaţia care însoţeşte aceste eforturi nu trebuie să fie obţinerea unei forme de existenţă agreabilă pentru sine, ci de a atinge acest scop şi a obţine cele mai bune capacităţi pentru a ajuta celelalte fiinţe, a le elibera de suferinţă şi a le statornici într-o stare de fericire durabilă.

Dacă dorim să înţelegem semnificaţia veritabilă a termenului Tantra, trebuie sesizate cu precizie aceste aspecte. Sunt, într-adevăr, punctele esenţiale ale Tantrelor sau chintesenţa lor. Desigur, există un

mare număr de ritualuri, de forme, de practici şi exerciţii, care au toate o semnificaţie importantă, dar acestea nu sunt principale. Punctele care au fost descrise înainte constituie esenţa Tantrelor, semnificaţia lor adevărată. Ar fi total fals să se creadă că Tantra este o preocupare obişnuită sau lumească. Tantrele sunt mai curând un aspect al practicii Dharmei, dar nu oricare ci practica cea mai înaltă a întregii Dharma.

Unii cred că Tantrele sunt mistice sau misterioase. În Tantre nu există nimic mistic sau misterios, în tot buddhismul nu există nimic mistic. Mistic vine de la cuvântul grec „mystikos". Putem vedea în dicţionar că la origine acest termen însemna inexplicabil, indescriptibil etc. În ansamblul buddhismului, indiferent că este vorba de Tantre, de Mantre sau de Sutre, nu există nimic care să nu poată fi explicat. Nu există nimic care, explicat clar, să nu poată fi înţeles, nimic care să fie acceptat cu ochii închişi. Multe persoane înţeleg prin experienţa mistică o experienţă ciudată, în timpul căreia ne pierdem controlul, ne pierdem cunoştinţa şi cădem. În Tantre nu există nimic asemănător. Dimpotrivă, toate practicile şi toate meditaţiile trebuie efectuate cu o stare mentală cât mai clar posibilă, cu o luciditate completă şi cu un control total. În buddhism nu există nimic care să fie practicat în întuneric.

Iată cam ce se poate spune despre Tantre. Ar trebui poate menţionat că există patru clase de Tantre: Kriya Tantra, Charya Tantra, Yoga Tantra şi Anuttarayoga Tantra. Nu este necesar să le practicăm pe rând, putem practica una singură, pe cea care ne convine. Putem, de asemenea, să practicăm două sau trei sau chiar pe toate, unele după altele, în funcţie de ceea ce este cel mai potrivit. Însă în practica Tantrelor este întotdeauna important să ne adresăm unui Maestru calificat şi să efectuăm practicile urmând instrucţiunile sale. Practicate în alt mod, Tantrele nu ne aduc nici un

folos ci, dimpotrivă, pot fi periculoase, aşa cum este periculos pentru un copil să se joace cu electricitatea.

În Tibet, au existat dintotdeauna persoane care au comis greşeala de a se numi Tantrika, practicanţi ai Tantrelor, şi au folosi acest pretext pentru a consuma alcool fără măsură şi a profita de sexul opus. Acestea sunt greşeli grave al căror rezultat este de a-i azvârli pe autorii lor pe tărâmuri nefericite. Mulţi dintre cei care se pretind Tantrika au un comportament mai rău decât cel al câinilor sau al porcilor. Ei nu sunt adevăraţi Tantrika. Cei care se comportă în acest fel nu ştiu nici măcar ce înseamnă a practica cu adevărat Tantrele.

Când Tantrele sunt practicate corect, ele constituie o metodă inegalabilă de a atinge foarte repede iluminarea completă. Marii Maeştri tibetani, precum Marpa şi Milarepa sau marele Maestru Je Tsong Khapa erau într-adevăr mari Tantrika. Nici unul dintre ei nu a avut aceste comportamente nesocotite.

Vă mulţumesc mult.

Întrebări

Originea Tantrelor este foarte controversată, unii pretinzând chiar că nu au fost indicate de Buddha. Care este adevărul? Care este originea lor? Au fost ele transmise de către Buddha ca şi alte învăţături?

Este adevărat că acest subiect a dat naştere la numeroase discuţii printre specialiştii buddhismului. Altădată, în India, autenticitatea Tantrelor a fost contestată, mai ales de către şcoala Theravada.

De fapt, totul depinde de modul nostru de a-l vedea pe Buddha Sakyamuni, care este la originea tuturor învăţăturilor Dharmei. Dacă îl privim doar ca pe un erudit ce transmite învăţăturile sale în sensul cel mai obişnuit al cuvântului, trebuie admis că el nu a putut transmite aceste învăţături orale decât într-un anumit fel, adică cu un singur corp, cu o singură gură şi într-o singură limbă grupului de indieni susceptibili de a înţelege limba.

Însă toate tradiţiile buddhiste îl recunosc pe Buddha ca pe o fiinţă complet iluminată, care a atins facultăţi fizice, verbale şi mentale extraordinare. El putea deci să se manifeste sub diverse forme, conform necesităţilor fiinţelor sensibile şi astfel a transmis diferite feluri de învăţături în funcţie de dispoziţiile şi de capacităţile discipolilor, ca să-i ghideze pe toţi spre starea ultimă de iluminare completă. Calităţile şi realizările lui Buddha pot fi stabilite complet pe baza raţionamentelor logice; nu este vorba de o simplă problemă de credinţă.

Dacă însă negăm că cei ce sunt Buddhaşi pot să apară sub forme diferite şi să realizeze multe activităţi, nu doar Tantre dar şi numeroase Sutre, inclusiv cele aparţinând şcolii Theravada – cum sunt Sutrele transmise doar zeilor (Deva) – aceştia

îşi pierd credibilitatea. Acest punct de vedere este profund materialist.

Aşadar, Tantrele autentice au fost transmise doar de însuşi Buddha Sakyamuni, pentru unii oameni sub forma sa obişnuită, pentru alţii sub diferite forme, precum Vajradhara, Chakrasamvara etc. El a transmis aceste învăţături ale Tantrelor congregaţiei de discipoli Bodhisattva de nivel înalt, printre care se aflau fiinţe umane, divinităţi, semidivinităţi etc.

Buddha a transmis sub forma sa obişnuită Tantre simple, precum Ushnisha Vijaya Dharani ce a fost transmisă zeilor din regatul ceresc Tara Trimsha (Cerul celor Treizeci şi Trei de Zei), locul unde mama sa se reîncarnase.

Anumite Mantre scurte, destinate să îndepărteze epidemiile, au fost incluse chiar în învăţăturile Vinaya.

Învăţăturile Tantrelor fac oare parte din Tripitaka*, cele trei colecţii?*

Da, acestea sunt incluse în capitolul Sutrelor deoarece clasificarea în *Tripitaka* este stabilită în funcţie de subiectul principal al învăţăturilor: *Vinaya Pitaka* (etica), *Abidharma Pitaka* (înţelepciunea) şi *Sutra Pitaka* (concentrarea). Tantrele sunt incluse în Sutra Pitaka deoarece nu sunt altceva decât metode subtile şi foarte elaborate pentru dezvoltarea unui tip special de Samatha şi de Vipassana şi niveluri de concentrare superioare. Totuşi multe dintre acestea nu au fost adunate de către Arhaţi, ca celelalte învăţături ale lui Buddha, în timpul celor trei mari concilii. Ele au fost transmise şi practicate de la Maestru la discipol, în mod secret, aşa cum şi trebuie să se facă. Astfel, mulţi practicanţi au ajuns la împliniri spirituale elevate.

Buddha a încredinţat responsabilitatea de a păstra şi transmite învăţăturile Tantrelor îndeosebi marilor discipoli Bodhisattva precum Maitreya,

Manjusri şi Vajrapani. Tantrele nu au devenit practici populare decât la patru sau cinci sute de ani după Parinirvana lui Buddha. A încerca să ajungem la originea lor folosind mijloace obişnuite, ar fi ca şi când am vrea să căutăm urma unui avion în cer utilizând aceleaşi metode ca cele pentru descoperirea urmelor pe pământ. Putem, desigur, să găsim această origine, dar într-un alt mod. De fapt, realizările pe care putem să le avem datorită Tantrelor – care pot fi verificate de oricine le caută cu adevărat – constituie proba cea mai clară şi cea mai elocventă privind autenticitatea lor.

Anumite persoane susţin că Tantrele buddhiste sunt o formă degenerată a buddhismului, o formă puternic influenţată de hinduism.

Buddhismul şi hinduismul, cu toate că prezintă mari diferenţe în ceea ce priveşte cele trei puncte esenţiale ale practicii – vederi, etică şi meditaţie – au, la un nivel superficial, multe puncte în comun: numeroasele tărâmuri ale fiinţelor sensibile, rolul Devaşilor, Asuraşilor şi Gandharvilor etc. În acest sens, în Sutrele buddhiste, există numeroase relatări privind aceste fiinţe.

Tantrele buddhiste nu provin totuşi din hinduism, aşa cum le place unora să creadă, ci lucrurile stau exact invers. Originea Tantrelor hinduse se bazează mai curând pe buddhism, aşa cum au demonstrat anumiţi eruditi indieni moderni printr-o analiză corectă şi precisă. Unele dintre ritualurile tantrice hinduse, cum ar fi *Rudraya-mala, Brahmaya-mala* şi *Tantra Tarei*, demonstrează clar această origine. În plus, anumiţi înţelepţi hinduşi, extrem de respectaţi, aparţinând tradiţiilor Siddha sau Natha, precum *Siddha Nagarjuna, Matsyendranatha* şi *Gorakhnatha* sunt de origine buddhistă.

Tradiţia tantrică a buddhismului tibetan a fost influenţată de către religia Bön?

În Tibet pot fi întâlniţi atât vechii cât şi noii Bön. Cei vechi sunt ataşaţi culturii antice a Tibetului, ea însăşi ataşată cultului naturii. Acest cult, care era asociat spiritelor munţilor şi apelor precum şi celor ale defuncţilor regi, miniştri, preoţi sau oameni obişnuiţi, era în plină dezvoltare înainte de apariţia buddhismului. Ritualuri complicate şi sacrificii dedicate acestor spirite, efectuate în vederea obţinerii sănătăţii, reuşitei sau pentru distrugerea duşmanilor au fost practicate multă vreme.

Apariţia buddhismului a marcat dispariţia acestui sistem de credinţe. Cu toate acestea, anumite obiceiuri şi ceremonii, care nu sunt contrarii principiilor buddhismului mai sunt încă practicate în zilele noastre într-o manieră adaptată chiar de către buddhiştii tibetani. Astfel, anumite zeităţi ale munţilor sunt încă venerate şi li se fac ofrande de fum, ca în tradiţia Bön, dar într-un mod mai apropiat ritualului buddhist.

Religia naturii, numită azi şamanism, există încă şi este răspândită mai ales în regiunile de la frontiera Himalayei. Învăţăturile celor patru tradiţii ale buddhismului tibetan, cu excepţia câtorva culturi şi a câtorva credinţe populare sau oficiale, n-au suferit nici o influenţă din partea vechiului sistem.

Alături de acesta există o tradiţie neo-Bön, bine păstrată, un sistem nou care s-a constituit după apariţia buddhismului, cu scopul de a salva tradiţia Bön. Este vorba de un sistem Bön reformat, care a împrumutat numeroase elemente din buddhism, precum filozofia, tradiţia monahală etc. La prima vedere se aseamănă mult cu buddhismul tibetan şi a devenit a cincea tradiţie religioasă din Tibet.

De ce există patru clase de Tantra?

Buddha a transmis Tantrele ţinând cont de capacităţile discipolilor şi de aceea există patru clase.

În Kriya tantra sau Tantra acţiunii, o mare importantă este acordată comportamentului exterior al practicantului, regimului său alimentar, curăţeniei sale şi numeroaselor forme de ritualuri exterioare. Învăţăturile acestei practici depăşesc prin număr şi detalii pe cele referitoare la yoga interioară sau meditaţia.

În Charya Tantra sau Tantra comportamentului, o importanţă la fel de mare este acordată ambelor yoga, interioară şi exterioară.

În Anuttarayoga Tantra sau Tantra supremă de meditaţie, accentul este pus doar pe yoga interioară; aceasta este explicată în detaliu şi foarte precis. Cu alte cuvinte, acest nivel de practică corespunde metodelor de concentrare cele mai perfecţionate. Ele pot asigura transformarea directă a corpului, cuvântului şi minţii practicantului în corpul, cuvântul şi mintea lui Buddha.

Glosar

skr.= sanscrită; tib.= tibetană

Arhat (skr., tib. *dratchompa*): Distrugătorul duşmanului; persoana care şi-a înlăturat complet din minte suferinţa şi cauza acesteia, care a eliminat obstacolele karmei şi ale perturbărilor mentale.

Arya (skr., tib. *pagpa*): Fiinţă superioară; persoana care a obţinut realizarea directă a vacuităţii (adevărul ultim) şi va atinge în mod sigur eliberarea din ciclul existenţelor.

Atman (skr.): Noţiune care se referă la o reprezentare nebuddhistă a unui sine nemuritor, indivizibil şi independent.

Avalokiteshvara (skr., tib. *tchenrezi*): Emanaţie a compasiunii tuturor Buddhaşilor.

Bodhicitta (skr., tib. *djangtchoup gyi sem*): Mintea iluminată; noţiune centrală a Marelui Vehicul, jurământul de a atinge buddhaitatea spre binele tuturor fiinţelor fără excepţie. Există Bodhicitta aspiraţiei (producerea minţii iluminate) şi Bodhicitta acţiunii (înaintarea spre iluminare).

Bodhisattva (skr., tib. *djangtchoup sempa*): Cel care a realizat mintea iluminată şi îşi consacră energia cu scopul de a obţine starea de Buddha spre binele tuturor fiinţelor.

Bodhisattvacharyavatara (skr., tib. *djangtchoup sempe tcheupa la djugpa*): Păşirea în modul de a fi al Bodhisattvaşilor. Unul din textele cele mai importante ale buddhismului Mahayana, realizat de marele Maestru indian Shantideva. Capitolul al şaselea tratează despre răbdare.

Buddha (skr., tib. *sanggye*): Iluminatul, fiinţa care s-a eliberat de două obstacole: perturbările mentale şi amprentele lor şi care a împlinit în mod

perfect toate calităţile pozitive cum ar fi înţelepciunea, compasiunea etc.

Buddha Sakyamuni (skr., tib. *chakyatubpa*): Trezitul Buddha Gautama, recunoscut în lume ca fondatorul buddhismului. A trăit între anii 563 şi 483 î. Ch. şi este la originea tuturor învăţăturilor Dharmei şi în epoca noastră.

Deva (skr., tib. *Iha*): Zei. Este unul din cele trei moduri superioare de existenţă, celelalte două fiind lumea oamenilor şi a Asuraşilor. Viaţa Devaşilor este foarte plăcută, de aceea le este foarte greu să-şi antreneze mintea în practica Dharmei; există prea multe distrageri. Fericirea pe care o trăiesc ei nu este ultimă fiind pătrunsă de suferinţa Samsarei. Devaşii care doresc să se elibereze complet de suferinţă depun efortul de a renaşte ca fiinţe umane, acestea fiind recunoscute drept forma cea mai potrivită pentru practicarea Dharmei.

Dharma (skr., tib. *tcheu*): A tine. Acest termen are conotaţii diferite. De exemplu, toate fenomenele sunt numite „Dharme". Înseamnă şi „religie"; în acest caz se referă cu precădere la învăţăturile lui Buddha care sunt un instrument ce ne poate susţine şi feri de suferinţa acestei existenţe lipsită de libertate şi plină de obstacole.

Dharmakaya (skr., tib. *tcheuku*): Corpul de adevăr. Este baza tuturor calităţilor şi a celor patru corpuri ale lui Buddha (kayas). El conţine două aspecte: primul este corpul de înţelepciune sau Jnanakaya, aspectul minţii lui Buddha care pătrunde totul; acesta este cufundat fără întrerupere în perceperea directă a vacuităţii şi sesizează în acelaşi timp toate fenomenele aşa cum sunt ele. Al doilea aspect este corpul esenţial sau Svabhavakaya, aspectul pur al minţii lui Buddha, liber de toate obstacolele şi de sesizarea unei identităţi inerente.

Cele Trei Giuvaieruri (skr. *Triratna*, tib. *keuntchog soum*). Acestea sunt: Buddha, Dharma

şi Sangha (vezi definiţiile respective).

Gueshe (tib., skr. *kalyanamitra*): „Prieten virtuos”. Maestru spiritual. În tradiţia Gelug, titlu acordat unui călugăr care cunoaşte în profunzime cele cinci discipline:

- Totalitatea învăţăturilor logicii (*Pramana*).
- Ansamblul învăţăturilor asupra calităţilor care trebuie împlinite cu desăvârşire în Marele Vehicul (*Paramita*).
- Totalitatea vederilor pe Calea de Mijloc (*Madhyamika*).
- Totalitatea învăţăturilor asupra disciplinei monahale (*Vinaya*).
- Totalitatea învăţăturilor asupra fenomenologiei (*Abhidharma*).

Hinayana (skr., tib. *thegmen*): Micul Vehicul. Sunt căile şi practicile Dharma al căror tel principal este obţinerea eliberării individuale din ciclul existenţelor, întrerupând înlănţuirea Karmelor şi a perturbărilor mentale.

Je Tsong Khapa (tib.): Unul dintre cei mai eminenţi Maeştri tibetani. El a trăit între 1357 şi 1419 şi a fondat tradiţia Noilor Kadampas, cunoscută şi sub numele de Gelug, tradiţia virtuoasă; este tradiţia cea mai răspândită dintre cele patru tradiţii ale buddhismului tibetan.

Kadam (tib.): Una dintre tradiţiile principale ale buddhismului tibetan. Vechea tradiţie Kadam a fost iniţiată de Maestrul Atisha şi fondată de discipolul său Dromteunpa, apoi răspândită de Maestrul Je Tsong Khapa. Această tradiţie mai e cunoscută şi sub numele de tradiţia Noilor Kadampas sau tradiţia Guelug.

Kagyu (tib.): Una dintre cele patru tradiţii ale buddhismului tibetan. Ea a fost fondată de marele Maestru Gampopa.

Karma (skr., tib. *le*): Acţiune: acţiune pură şi impură. Acţiunile impure se împart în acţiuni pozitive, negative şi neutre ale corpului, cuvântului

şi minţii. Acţiunile pozitive şi negative sunt cauza experienţelor viitoare de fericire sau suferinţă pe care le experimentăm în ciclul existenţelor.

Klesha (skr., tib. *nyeunmong*): Perturbări mentale. Cele şase perturbări-rădăcină (bază) sunt: duşmănia, ataşamentul, ignoranţa, orgoliul, îndoiala perturbatoare şi vederile perturbatoare. Din acestea şase provin celelalte douăzeci de perturbări secundare.

Mahayana (skr., tib. *thegtchen*): Marele Vehicul. Sunt căile şi practicile Dharmei al căror ţel principal este obţinerea iluminării totale spre împlinirea bunăstării şi fericirii tuturor fiinţelor sensibile (vezi şi Bodhicitta).

Mandala (skr., tib. *kyilkor*): Există diferite tipuri de Mandala. De exemplu, ofranda Mandalei cuprinde o bază circulară, mai multe cercuri şi un vârf. Primul cerc este aşezat pe bază apoi se adaugă seminţele şi giuvaerurile; acest tip de Mandala simbolizează întregul univers cu tot ceea ce conţine. Mandalele zeităţilor sunt reprezentări bi sau tri-dimensionale a palatelor divine, inclusiv zeităţile şi anturajul lor; meditaţiile tantrice sunt în marea lor majoritate în strânsă legătură cu astfel de Mandale.

Mintea (spiritul) (skr. *Bodhi*, tib. *Io*): Caracteristicile care definesc mintea sunt claritatea şi cunoaşterea. Pentru buddhismul tibetan, termenii minte, conştiinţă sau cunoaştere sunt sinonimi.

Nirmanakaya (skr., tib. *trulku*): Emanaţia sau corpul formei unui Buddha. Nirmanakaya supremă este un corp al formei dotat de 112 semne şi simboluri deosebite care pot fi sesizate doar de fiinţele care posedă o acumulare de potenţialităţi virtuoase potrivite (rezerva de merite). Buddha Sakyamuni a apărut sub forma unei astfel de Nirmanakaya supremă. În afară de aceasta, mai există şi alte Nirmanakaya sub forma altor fiinţe

sensibile, de exemplu, sub forma unui Maestru spiritual, sau a animalelor, chiar şi sub formă de obiecte neînsufleţite. Natura lor esenţială este cea a înţelepciunii Dharmakaya.

Nirvana (skr., tib. *nyangde*): Stare dincolo de suferinţă, sau eliberare. Este starea de spirit în care toate perturbările mentale şi suferinţele sunt eliminate, şi datorită căreia o fiinţă se eliberează complet din ciclul existenţelor.

Nyingma (tib.): Vechi. Cea mai veche tradiţie dintre cele patru tradiţii ale Buddhismului tibetan.

Paramita (skr., tib. *phartchin*): Perfecţiune. Ansamblul învăţăturilor şi practicilor căii Mahayana care definesc calităţile Bodhisattvilor: generozitatea, etica, răbdarea, entuziasmul, concentrarea şi înţelepciunea.

Patru şcoli filozofice ale buddhismului (skr. *Siddhanta*, tib. *drubta*): Sisteme filozofice, studiu al vederilor filozofice ale şcolilor (curentelor) clasice buddhiste şi nebuddhiste. Cele patru şcoli ale filozofiei buddhiste sunt: *Vaibhachika, Sotrantika, Tchittamatra şi Madhyamika.*

Pratyeka (skr., tib. *ranggyel*): Pustnic. Persoana care urmează practicile meditative într-un loc izolat, împlinind astfel eliberarea individuală caracteristică unui Pratyeka Buddha, fără să depindă de un Maestru spiritual. Este una din căile persoanei minore (practicant al Micului Vehicul).

Preta (skr., tib. *yidag*): Spirit înfometat. Este locuitorul unuia din cele şase lumi din Samsara. În acest ţinut fiinţele suferă în special de foame şi sete, din cauza acumulării unei karme specifice.

Sakya (tib.): Tărâm albicios. Este numele unui ţinut situat la aproximativ 150 km la sud-vest de Shigatse, unde se află mănăstirea principală a tradiţiei Sakya, distrusă în parte în zilele noastre. Este una din cele patru tradiţii ale buddhismului tibetan.

Samatha (skr., tib. *chine*): Calmul mental. O stare de concentrare a minţii care e focalizată asupra unui punct al obiectului, însoţită de o experienţă de extindere (mentală şi fizică).

Samsara (skr., tib. *korwa*): Existenţa ciclică. Este vorba de toate experienţele prin care trec fiinţele sensibile, de la naştere până la moarte, cauzate de acţiunile şi perturbările lor mentale.

Sangha (skr., tib. *gendun*): Sfânta comunitate supremă. Pe plan convenţional, Sangha este comunitatea monahală şi practicanţii ei. Pe plan suprem este constituită din Aryaşi, cei care au obţinut realizarea directă a vacuităţii.

Shantideva (skr., tib. *chiwalha*): Maestru indian aparţinând Marelui Vehicul renumit pentru opera sa *Bodhisattvacharyavatara*.

Shravaka (skr., tib. *nyentheu*): Ascultătorii. Practicant al uneia din cele două căi ale Micului Vehicul. Shravakaşii ascultă şi păstrează învăţăturile Buddhaşilor, le transmit în mod autentic.

Shunyata (skr., tib. *tongnyi*): Vacuitatea. Este adevăratul mod de a exista al fiinţelor şi fenomenelor, adică lipsa existenţei inerente şi independente.

Sutra (skr., tib. *do*): Învăţăturile generale ale Dharmei pe care Buddha Sakyamuni le-a predat discipolilor Micului şi Marelui Vehicul.

Stupa (skr., tib. *tcheuten*): Simbol al minţii iluminate. Stupele buddhismului indian sunt monumente în formă de dom, conţinând relicvele lui Buddha sau ale discipolilor săi. Stupele buddhismului tibetan conţin adesea relicvele marilor Maeştri şi se compun din mai multe părţi simbolizând calea Iluminării.

Sukhavati (skr., tib. *deuatchen*): Ţinut al lui Buddha, sau însuşi regatul pur al lui Buddha Amithaba. Este un loc unde trăiesc Buddhaşii şi

Bodhisattvaşii. Fiinţele care au renunţat la cele zece acţiuni nevirtuoase şi au ajuns la o credinţă profundă în cele Trei Giuvaieruri, şi mai ales în Buddha Amithaba, pot renaşte pe acest tărâm pentru a fi conduse spre Iluminare de însuşi Buddha Amithaba.

Şase lumi de existenţă: Acţiunile virtuoase conduc la o existenţă în lumile fericite cum ar fi aceea a oamenilor, a semizeilor şi a zeilor. Acţiunile nevirtuoase duc la o existenţă în lumile nefericite cum ar fi cea a animalelor, a spiritelor înfometate sau în tărâmurile infernale.

Tantra (skr., tib. *gyu*): Continuum mental. Sunt învăţăturile speciale pe care Buddha Sakyamuni le-a predat discipolilor Bodhisattva, o metodă de meditaţie complexă şi evoluată, capabilă să transforme continuumul mental subtil al unei fiinţe în cele trei corpuri perfecte ale unui Buddha.

Tara (skr., tib. *dreulma*): Manifestare feminină a activităţii tuturor Buddhaşilor.

Tathagata (skr.): „cel care a atins”; într-adevăr, Buddha nu cunoaşte doar adevărul convenţional al tuturor fenomenelor ci, în acelaşi timp, continuă să rămână concentrat asupra adevărului ultim al fiecărei existenţe. Din acest motiv, în starea de Iluminare deplină, meditaţia şi acţiunile sunt nedisociate.

Tushita (skr., tib. *ganden*): Regatul pur al lui Buddha Maitreya şi locul de reşedinţă al celor o mie de Buddhaşi ai acestei ere, înainte că ei să apară în lumea aceasta.

Vajrasattva (skr., tib. *dordje sempa*): Manifestarea forţelor de purificare ale tuturor Buddhaşilor.

Yidam (tib., scr. *Ichtadevata*): Divinitate de meditaţie. Este vorba de manifestări ale Buddhaşilor, utilizate în meditaţiile tantrice.

Table of Contents

Cuvânt înainte la ediţia în limba română
Introducere
- Scopurile fundamentale ale buddhismului
- Cauza suferinţei
- Remediul suferinţei
- Rezultatul

BUDDHISMUL
- Dharma
- Cele trei puncte esenţiale (Rezumat)

CELE PATRU ADEVĂRURI NOBILE
- Introducere
  - Scopul şi rolul religiei
  - Primele învăţături ale lui Buddha
  - Esenţa buddhismului
  - Cele Patru Adevăruri Nobile
- Adevărul Nobil al suferinţei
  - Recunoaşterea propriei situaţii
  - Cele trei moduri de suferinţe
  - Lipsa de permanenţă
  - Sesizarea permanenţei
  - Acţiune sau Karma
- Adevărul Nobil al originii suferinţei
  - Înţelepciunea datorată ascultării învăţăturilor
  - Înţelepciunea datorată reflecţiei
  - Înţelepciunea datorată meditaţiei
  - Karma şi Klesha
  - Amprentele pozitive şi negative
  - Continuumul mental
  - Existenţa interdependentă sau absenţa identităţii proprii
  - Adevărul convenţional şi adevărul ultim
- Adevărul Nobil al încetării suferinţei
  - Natura minţii
  - Cele două aspecte ale eliberării

Adevărul Nobil al căii
Refugiul
Definirea căii şi a renunţării
Micul şi Marele Vehicul
Marea Compasiune
Ecuanimitatea (imparţialitatea) faţă de fiinţe
Cum să răspundem bunătăţii mamelor noastre
Bodhicitta
Aspiraţia la Bodhicitta şi producerea ei
REFUGIUL
TANTRA
Întrebări
Glosar

Table of Contents

Cuvânt înainte la ediţia în limba română 2
Introducere 3
Scopurile fundamentale ale buddhismului 3
Cauza suferinţei 3
Remediul suferinţei 4
Rezultatul 5
BUDDHISMUL 6
Dharma 23
Cele trei puncte esenţiale (Rezumat) 30
CELE PATRU ADEVĂRURI NOBILE 32
Introducere 33
Scopul şi rolul religiei 33
Primele învăţături ale lui Buddha 36
Esenţa buddhismului 36
Cele Patru Adevăruri Nobile 37
Adevărul Nobil al suferinţei 39
Recunoaşterea propriei situaţii 39
Cele trei moduri de suferinţe 41
Lipsa de permanenţă 47
Sesizarea permanenţei 49
Acţiune sau Karma 51
Adevărul Nobil al originii suferinţei 54
Înţelepciunea datorată ascultării învăţăturilor 54
Înţelepciunea datorată reflecţiei 56
Înţelepciunea datorată meditaţiei 57
Karma şi Klesha 62
Amprentele pozitive şi negative 65
Continuumul mental 67
Existenţa interdependentă sau absenţa identităţii proprii 71
Adevărul convenţional şi adevărul ultim 75

Adevărul Nobil al încetării suferinţei 78
Natura minţii 79
Cele două aspecte ale eliberării 92
Adevărul Nobil al căii 95
Refugiul 96
Definirea căii şi a renunţării 104
Micul şi Marele Vehicul 107
Marea Compasiune 109
Ecuanimitatea (imparţialitatea) faţă de fiinţe 113
Cum să răspundem bunătăţii mamelor noastre 116
Bodhicitta 120
Aspiraţia la Bodhicitta şi producerea ei 121
REFUGIUL 123
TANTRA 172
Întrebări 198
Glosar 203